

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ МЫШЦ ГЛАЗА

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движении взгляда по тренажерам В. Базарного и некоторых движениях глазами яблоками и веками (по методу йогов). Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Упражнения рекомендуется выполнять 2 раза в день до тех пор, пока они выполняются легко. После них нельзя в течение 20 мин писать, рисовать или смотреть телевизор.

### Комплекс 1.

*Цель: Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. - сидя).*

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (5-6 раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (3-4 раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

### Комплекс 2.

*Цель: Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаз (и.п. - стоя).*

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре-пять раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолет и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

### Комплекс 3.

*Цель: Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. - сидя).*

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноименного глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три-пять раз).
2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперед руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).
3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; то же самое, но в обратную сторону (четыре-пять раз).

#### **Комплекс 4.**

*Цель: Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п. - стоя).*

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три-четыре раза).
2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки (два—три раза).
3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два—три раза).

#### **Комплекс 5.**

*Цель: Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.*

1. И.п. - сидя на полу. Ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).
2. И.п. - стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать падающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три-четыре раза).
3. И.п. - стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки большие» (широко открыть глаза).

#### **Комплекс 6.**

*Цель: Способствует тренировке мышц глаза, формированию сложных движений глазных мышц.*

1. И.п. - стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.
2. И.п. — стоя, мяч в вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево - вправо, следить глазами за мячом (пять-шесть раз).
3. И.п. - стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре-пять раз).
4. И.п. - стоя, мяч в вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре-пять раз).

#### **Комплекс 7.**

#### **«СОВА И ЛИСА»**

На сосне сидит сова,  
Под сосной стоит лиса.  
На сосне сова осталась.  
Под сосной лисы не стало.

Перемещают взгляд вверх-вниз.

Выполняют круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем — против нее.

**Комплекс 8.****ЛИСА**

Слова	Действия
Ходит рыжая лиса Щурит хитрые глаза.	<i>Крепко зажмурить и открыть глаза</i>
Смотрит хитрая лисица, Ищет, чем бы поживиться.	<i>Вытянуть вперёд руку, поднять большой палец. Водить вправо, влево, следя глазами.</i>
Пошла лиска на базар, Посмотрела весь товар.	<i>Руку вверх, вниз, следить глазами.</i>
Себе купила сайка Лисятам балалайку.	<i>Описать рукой круг по часовой и против часовой стрелки, следя глазами.</i>

**Комплекс 9.****СОЛНЫШКО**

Слова	Действия
Солнышко, солнышко! В небе свети! Яркие лучики нам протяни!	<i>Руки поднять вверх, качать вправо, влево, следя глазами.</i>
Солнечный лучик быстро скакал И на плечо он к ребятам попал.	<i>Вытянуть вперёд правую руку. Медленно вести указательным пальцем правой руки от кисти до плеча, следя глазами.</i>
Весело лучик песенку пел. Каждый себе на плечо посмотрел.	<i>Повторить тоже с левой рукой.</i>
Солнышко скрылось, Ушло на покой. Мы же на место Встанем с тобой.	<i>Закрывать глаза.</i>

**Комплекс 10.****СНЕЖИНКИ**

Слова	Действия
Закружились, завертелись Белые снежинки.	<i>«Фонарики»</i>
Вверх взлетели белой стаей Белые пушинки.	<i>Руки вверх, следить за ними глазами</i>
Чуть затихла злая вьюга – Улеглись по всюду.	<i>Опустить руки, следя глазами</i>
Заблестали, словно жемчуг Все дивятся чуду.	<i>Развести руки в стороны поочередно, следя глазами</i>
Заискрились, засверкали Белые подружки.	<i>Выполнить руками «ножницы»</i>
Заспешили на прогулку Дети и старушки.	<i>Шаги на месте</i>

**Комплекс 11.****ДОЖДИК**

Слова	Действия
Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап!	<i>Поднять глаза вверх, опустить вниз, следя глазами</i>
Мы на небо посмотрели: Капельки кап – кап запели.	<i>Поднять руки вверх и посмотреть на них</i>
Намочились лица, Мы их вытирали.	<i>Вытирать лицо руками</i>
Туфли, посмотрите, Мокрыми стали.	<i>Смотреть вниз</i>
От дождя мы убежим, Под кусточком посидим.	<i>Присесть</i>

**Комплекс 12****САМОЛЁТ**

Слова	Действия
Пролетает самолёт, С ним собрался я в полёт.	<i>Посмотреть вверх, провести пальцем слева направо, следя глазами</i>
Правое крыло отвёл – посмотрел. Левое крыло отвёл – посмотрел.	<i>Отвести руку вправо – посмотреть, влево – посмотреть</i>
Я мотор завожу И внимательно гляжу.	<i>Вращательные движения перед грудью</i>
Поднимаюсь ввысь – лечу! Возвращаться не хочу!	<i>Встать на носочки, руки в стороны.</i>

**Комплекс 13.****СНЕГОПАД**

Слова	Действия
Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно Над деревьями кружит И над колокольной.	<i>Медленно опустить сверху вниз левую руку, затем правую, следя глазами</i>
Каждый дом и каждый куст Греет, одевает.	<i>Поочередно вытягивать руки вправо, влево, следя глазами.</i>
Снеговая шубка и Шапка снеговая.	<i>Вытянуть руку вперёд и коснуться лба</i>
Белых хлопьев белый пух С неба валит валом. Укрывая белый свет Белым одеялом.	<i>Поднимать и опускать руку до пояса</i>
Чтобы слева, впереди, Позади и справа	<i>Указательным пальцем коснуться правого плеча</i>
Сладко спали до весны Дерева и травы	<i>Закрывать глаза руками</i>

**Комплекс 14****МЕДВЕДЬ**

Слова	Действия
Медведь по лесу ходит, От дуба к дубу бродит.	<i>Ходьба на месте, водить глазами из стороны в сторону.</i>
Находит в дуплах мёд И в рот себе кладёт.	<i>Вытянуть руки вперёд и поочерёдно подносить ко рту, следя глазами</i>
А пчёлы жалят мишку «Не ешь наш мёд, воришка!»	<i>Круговые движения руками, следя глазами</i>
Бредёт лесной дорогой Медведь к себе в берлогу.	<i>Ходьба перевалочку</i>
Ложится, засыпает И пчёлку вспоминает	<i>Закрывать глаза, руки под щеку</i>

**Комплекс 15****ЗАЯЦ БЕЛЫЙ**

Слова	Действия
Заяц белый, заяц белый, Ты куда за лыком бежал?	<i>Быстро моргать глазами</i>
Заяц белый отвечал: «Я не бежал, я скакал»	<i>Наклон головы вперёд с закрытыми глазами</i>
Заяц белый, заяц белый, Ну а где же ты обедал?	<i>Быстро сжимать и разжимать глаза</i>
Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал»	<i>Наклон головы вправо, влево. Закрывать глаза ладонями.</i>

**Комплекс 16****ЛИПЫ**

*(все движения сопровождаются взглядом)*

Слова	Действия
Вот полянка, а вокруг Липы выстроились в круг.	<i>Нарисовать рукой в воздухе круг</i>
Липы кронами шумят, Ветры в их листве гудят.	<i>Покачать руками над головой</i>
После дождика и гроз Липы льют потоки слёз.	<i>Плавно, по очереди опустить руки вниз.</i>
Кап и кап, кап и кап. До чего же листик слаб.	<i>Хлопать в ладоши, описывая круг</i>
Он умоется дождём, Будет крепче с каждым днём.	<i>Закрывать глаза ладонями</i>

**Комплекс 17****ЖУК**

*Дети садятся на пол, вытянув ноги. Большой палец правой руки – это жук. Поворачивать его, следуя тексту. Все движения отслеживать глазами.*

К журавлю жук подлетел,  
Зажужжал и запел: ж – ж – ж.  
Вот он вправо полетел,  
Каждый вправо посмотрел.

Жук наверх полетел  
И на потолок присел.  
На носочки мы привстали,  
Но жука мы не достали.

Вот он влево полетел,  
Каждый влево посмотрел.  
Жук нам на нос хочет сесть,  
Не дадим ему присесть

Хлоп, хлоп, два хлопка,  
Так прогнали мы жука.