

Памятка для родителей «Гимнастика для глаз»

Учитель-логопед:

Орленко Н.А.



Майкоп, 2020 г.

*«Ничто не может быть страшнее,
как потерять зрение – это невыразимая
обида, она отнимает у человека девять
десятых мира».*

А. М. Горький

Ежедневно в процессе жизнедеятельности на глаза каждого человека оказывается чрезмерное перенапряжение. В наше время взрослые и дети часто используют компьютер, телефон, телевизор, планшет. Нагрузка на глаза увеличивается еще больше. При этом глазодвигательные мышцы часто оказываются в состоянии спазма. Чтобы расслабить их, улучшить качество питания через кровь, рекомендуется выполнять ежедневные упражнения. Одну из нетрадиционных методик лечения глаз разработал Бейтс, которая в течение ста лет дорабатывалась его последователями. Систематическое выполнение специально разработанных упражнений позволит вам и вашему ребенку активизировать кровообращение и привести в норму утраченный тонус глазных мышц.

Картотека гимнастики для глаз

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить

- вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
5. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
6. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
7. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.
8. Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.
9. Выполняется стоя, у ребенка в руках игрушка.
 - «Посмотри, какая красивая ... пришла к нам в гости. (2—3 сек). Посмотри, какая у меня ... (2—3 сек). А теперь опять посмотри на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.
7. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следи

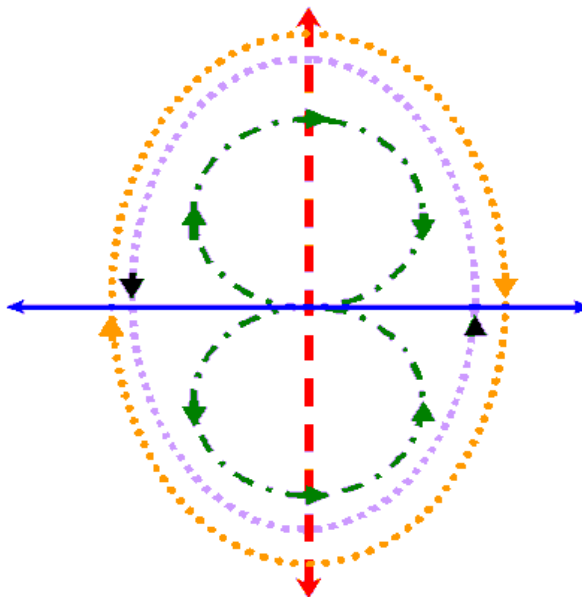
- 4 раза.
- «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

Упражнения с морганиями.

Легкое быстрое моргание расслабляет мышцы глаз. В народе давно замечено: плохо видишь — проморгайся.

1. Поднимите глаза вверх – вниз, вверх - вниз. Поморгали.
2. Скосите глаза вправо – влево, вправо - влево. Поморгали.
3. Поднимите глаза вправо – вверх, потом влево - вниз. Вправо - вверх, влево - вниз. Поморгали.
4. Обратная диагональ. Влево - вверх, вправо - вниз. Влево - вверх, вправо - вниз. Поморгали.
5. Рисуем глазами прямоугольник. Поморгали. Потом в обратную сторону. Поморгали.
6. Представьте огромные часы. От переносицы по часовой стрелке начинаем движение глаз. Подняли глаза на «двенадцать часов, три часа, шесть, девять, двенадцать часов». Поморгали. Потом против часовой стрелки. Поморгали.
8. Слева - направо глазами рисуем змейку. Поморгали. Потом в обратную сторону. Поморгали.

Офтальмотренажеры В. Ф. Базарного.



Особую роль в профилактике зрительного утомления играет работа со зрительным тренажером Базарного, расположенного обычно на одной из стен комнаты:

- на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:
- наружный овал – красный,
- внутренний – синий,
- крест коричнево-золотистый,
- восьмерка – зеленым цветом.

Методика работы с офтальмотренажёром:

1. Ребенок встает напротив плаката на расстоянии не менее 2 м от него.
2. Дается инструктаж, в каком направлении должен двигаться взгляд ребенка, по траектории какого цвета, как должен выполнять ребенок это упражнение (следить за движением указки, не поворачивая головы, следить одними глазами).
3. Исходное положение: указка взрослого в центре плаката.
4. Выполняется в следующем порядке:
 - влево - вправо;
 - вверх - вниз;
 - по часовой стрелке и против часовой стрелки;
 - по восьмерке.
5. Каждая траектория прослеживается на счет 1-5.
6. Продолжительность упражнения - 1 минута.