

## Гимнастика для глаз при работе на компьютере.

С современным мире ребенок, играющий за компьютером - явление обычное. Разнообразие компьютерных игр и развлечений всё больше и больше притягивает детей к мониторам.

К сожалению, компьютер приносит детям не только пользу, но и зачастую влияет на их здоровье. В частности на зрение. Чтобы снизить риск развития зрительных заболеваний, следует выполнять гимнастику для глаз.



Гимнастика для глаз бывает:

- 1) игровая физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

### Игровая физминутка.

#### Гимнастика в стихах.

Раз - налево, два - направо,  
Три - наверх, четыре - вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.

#### «День-ночь»

Вы говорите – «ночь», малыш закрывает глазки, «день» - открывает.

#### «Бабочка»

Бабочка порхает крылышками (ребёнок моргает глазками), села на цветочек (жмурится).

#### “Весёлая неделька”

- Всю неделю по - порядку глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся, вниз посмотрят на траву и обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- Во вторник часики-глаза, водят взгляд туда – сюда, ходят влево, ходят вправо. Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем. Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

- По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль, что вблизи и что вдали глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

- В пятницу мы не зевали, глаза по кругу побежали. Остановка, и опять в другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх (совершенствует сложные движения глаз).*

- Хотя в субботу выходной, мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

- В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять, чтобы глазки закалялись нужно воздухом дышать.

*Закрывать веки, помассировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя! Закрываем мы глаза, вот такие чудеса.

*(закрывают оба глаза)*

### **«Наши глазки отдыхают».**

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

*(продолжают стоять (сидеть) с закрытыми глазами)*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*(открывают глаза, взглядом рисуют мост)*

Нарисуем букву О, получается легко.

*(глазами рисуют букву О)*

Вверх поднимем, глянем вниз,

*(глаза поднимают вверх, опускают вниз)*

Вправо, влево повернём,

*(глаза смотрят вправо, влево)*

Заниматься вновь начнём!

*(глаза смотрят вверх, вниз)*

### **"Дождик"**

Дождик, дождик, пуще лей.

*(смотрят вверх)*

Капай, капай не жалея.  
*(смотрят вниз)*

Только нас не замочи.  
*(делают круговые движения глазами)*

Зря в окошко не стучи!  
*(моргают)*

### **«ЗАЯЦ»**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.  
*(смотрят вверх)*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.  
*(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)*

Ай-да зайныка, умелый! Глазками моргает.  
*(моргают глазками)*

Глазки закрывает.  
*(глазки закрывают)*

### **«БЕЛКА»**

Белка дятла поджидала,  
*(резко перемещают взгляд вправо- влево)*

Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри! Вот орехи-1,2,3.  
*(смотрят вверх-вниз)*

Пообедал дятел с белкой  
*(моргают глазками)*

И пошел играть в горелки.  
*(закрывают глаза, гладят веки указательными пальцами)*

### **«СТРЕКОЗА»**

Вот какая стрекоза - как горошины глаза.  
*(пальцами делают очки)*

Влево-вправо, назад- вперед  
*(глазами смотрят вправо- влево)*

Ну, совсем как вертолет.  
*(круговые движения глаз)*

Мы летаем высоко.  
*(смотрят вверх)*

Мы летаем низко.  
*(смотрят вниз)*

Мы летаем далеко.  
*(смотрят вперед)*

Мы летаем близко.  
*(смотрят вниз)*

### **«КОШКА»**

Вот окошко распахнулось,  
*(сидя, разводят руки в стороны)*

Кошка вышла на карниз.  
*(сидя, имитируют мягкую, грациозную походку кошки)*

Посмотрела кошка вверх.  
*(смотрят вверх)*

Посмотрела кошка вниз.  
*(смотрят вниз)*

Вот налево повернулась.  
*(смотрят влево)*

Проводила взглядом мух.  
*(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)*

Потянулась, улыбнулась и уселась на карниз.  
*(дети закрывают и открывают глаза)*

Глаза вправо отвела, посмотрела на кота.  
*(смотрят прямо)*

И закрыла их руками.  
*(закрывают глаза руками)*

### **«ТЕРЕМОК»**

Терем-терем-теремок!  
*(движение глазами вправо- влево)*

Он не низок, не высок,  
*(движение глазами вверх- вниз)*

Наверху петух сидит, кукареку он кричит.  
*(моргают глазами)*

### **«ЛУЧИК СОЛНЦА»**

Лучик, лучик озорной, поиграй-ка ты со мной.  
*(моргают глазками)*

Ну-ка, лучик, повернись, на глаза мне покажись.  
*(делают круговые движения глазами)*

Взгляд я влево отведу, лучик солнца я найду.  
*(отводят взгляд влево)*

Теперь вправо посмотрю, снова лучик я найду.  
*(отводят взгляд вправо)*

## Гимнастика для глаз с предметами.

### «Мячик»

Взрослый отбивает мяч о пол со словами: «Мячик прыгает вверх-вниз», а ребенок соответственно водит глазами.

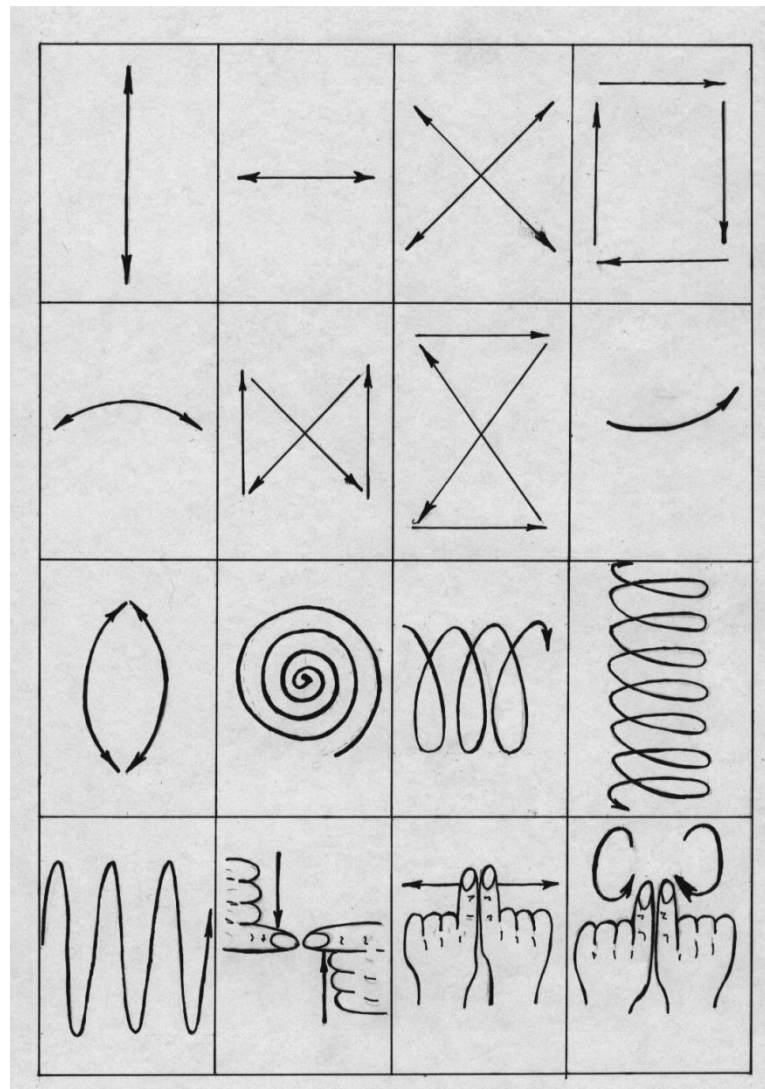
### «Угадай, что»

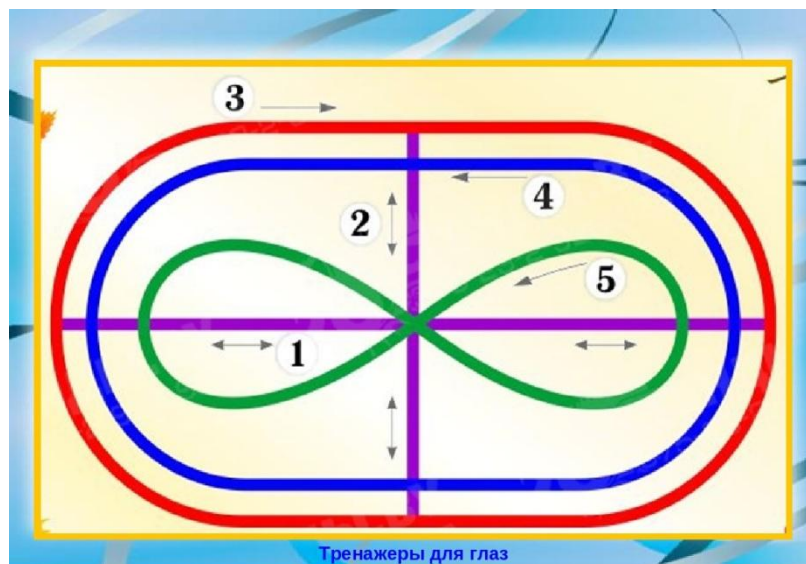
«Рисуйте» карандашом в воздухе буквы, цифры, фигурки животных. Малыш должен следить за предметом и постараться отгадать, что же вы изобразили.

На кончик палочки, ниточки прикрепить предмет и передвигать его, сопровождая любым детским стихотворением. Ребёнок в это время должен, не поворачивая головы, глазами следить за предметом.

## По зрительным тренажёрам.

Зрительная гимнастика по зрительным тренажёрам позволит снять мышечное напряжение с глаз после работы на компьютере. Существуют различные зрительные тренажёры.





### **Комплексы по словесным инструкциям.**

#### **Комплекс № 1**

Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. Повторить 5-6 раз. Быстро моргать в течение 15 сек. Повторить 3-4 раза. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.

#### **Комплекс № 2**

Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе, приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. Повторить 5-6 раз. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

#### **Комплекс № 3**

Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

#### **Комплекс № 4**

Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так 6-8 раз.

#### **Комплекс № 5**

В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

Зарядка для глаз при работе с компьютером на протяжении длительного времени доказывает свою действенность и эффективность и рекомендована всем без исключения.