

# Игровые упражнения для профилактики нарушения зрения



*Подготовила инструктор по ФИЗО  
МАДОУ Д/С «Гусельки»  
Глазырина Ирина Владимировна*



## Профилактика нарушения зрения

0 За последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с отклонениями в психическом и физическом развитии. Особое место в детской патологии занимают нарушения зрения, которые могут привести к слепоте, остаточному зрению, слабовидению или к отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы.

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», - гласит народная мудрость. Зрение играет большую роль в развитии человека. С помощью зрения осуществляется 90% восприятия внешнего мира. Каждый должен помнить, как важно оберегать и сохранить зрение. Потеря зрения, особенно в детском возрасте, - это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте зрению должны уделять особое внимание. Особенно остро встает вопрос в настоящее время из - за пагубного влияния на зрение дисплеев и компьютеров.

Нарушения зрения у детей сочетаются с рядом неврологических синдромов, что свидетельствует не только о задержке созревания центральной нервной системы, но и о повреждении отдельных мозговых структур. Работа по профилактике зрения должна проводиться систематически и носить целенаправленный, осознанный характер. Необходимо, чтобы она представляла для детей определенный интерес и сочеталась с элементами занимательности. Коррекционные упражнения могут быть использованы в различных видах деятельности воспитателями общеобразовательных групп для профилактики зрения и родителями.

Гимнастика для глаз



картотека

## **Упражнения для профилактики нарушений зрения:**

«Стрельба глазами» вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

Глазами напишите цифры от 0 до 9.

Глазами напишите свое имя и фамилия.

Глазами напишите число, месяц и год рождения.

Глазами нарисуй пружинки.

Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмёрок и 6 вертикальных восьмерок.

Глазами нарисуйте 6 треугольников по часовой стрелке, затем 6 треугольников против часовой стрелки.

Зажмурив левый глаз, правым напишите нечётные числа от 1 до 9.

Зажмурив правый глаз, левым напишите четные числа от 2 до 10.

Нарисуйте глазами пружинку из 12 витков слева направо и наоборот.

Нарисуйте глазами геометрическую фигуру (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.

## **Упражнения для активизации работы мышц глаза**

- Сядьте, расслабьте тело. Широко открывайте и закрывайте глаза с интервалом в 30 с. Повторите 5-6 раз.
- Вращайте глазами по кругу по 2-3 с. Повторите 3-4 раза.
  - Быстро моргайте в течение 1-2 мин.
- Смотрите вдаль 30-40 с. Переведите взгляд на палец на расстоянии 25-30 см от глаза и смотрите 3-5 с. Повторите 3-5 раз.
  - Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко соответствующего глаза и подержите 1-2 с. Повторите 3-5 раз.
  - Вытяните руки вперед, смотрите на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближайте палец, не сводя с него взгляда. Повторите 3-4 раза.

□ Отведите полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону. Медленно передвигайте игрушку справа налево и следите за ней глазами, верните игрушку в исходное положение. Повторите 4-5 раз.

Выполнение упражнение для левой руки.

□ Поднимите глаза вверх. Опустите глаза. Поверните глаза в правую сторону. Поверните глаза в левую сторону. Повторите 3-4 раза.

□ Поверните голову назад и постарайтесь увидеть предметы, находящиеся сзади. Выполните упражнение 2-3 раза для правой и для левой стороны.

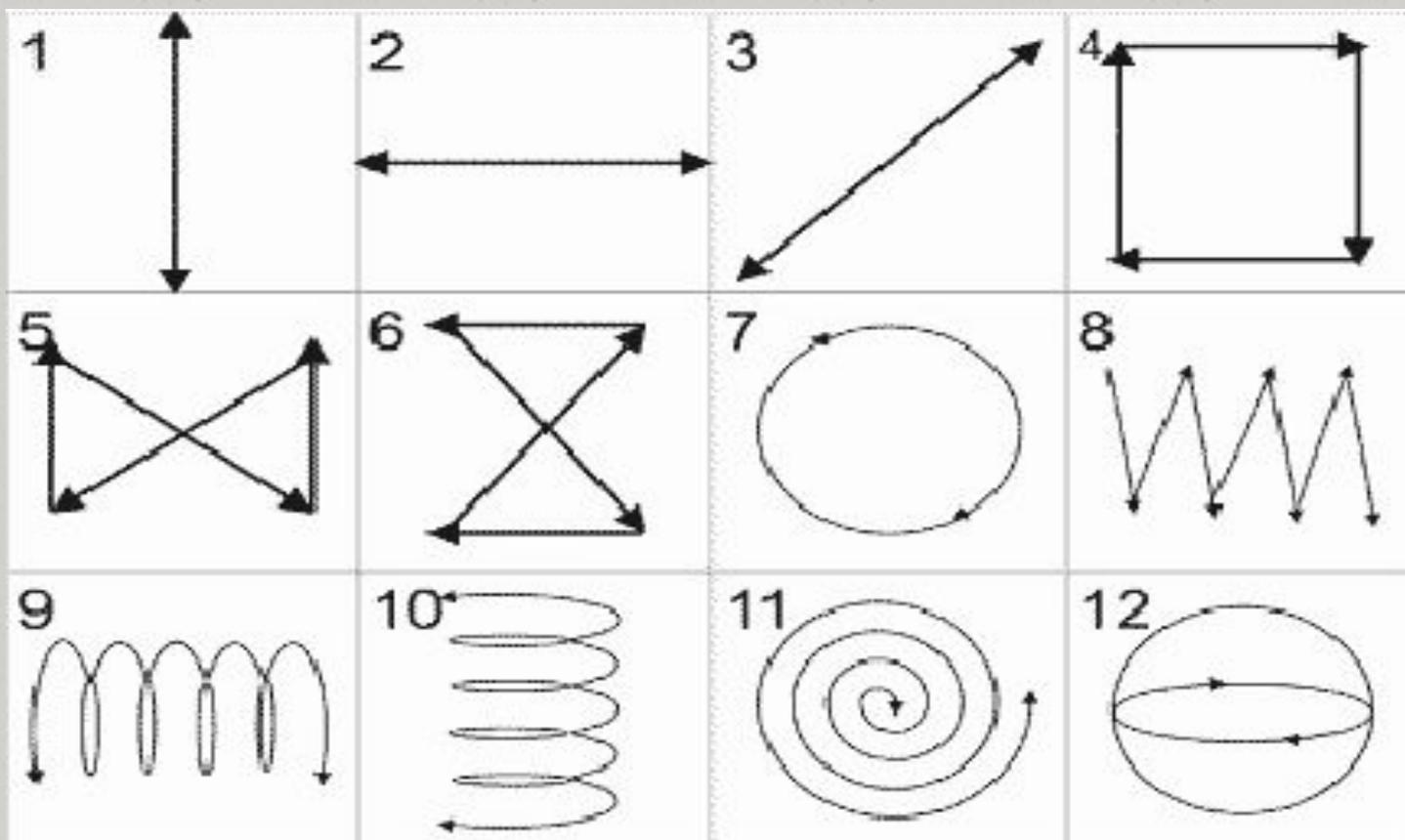
□ Возьмите мяч в руку. Поднимите мяч перед глазами, широко откройте глаза, посмотрите на мяч. Опустите мяч. Поднесите мяч к носу. Отведите в исходное положение. Следите глазами за мячом. Повторите 4-5 раз.

□ Вытяните руки с мячом вперед. Раскачивайте руки влево, вправо и следите глазами за мячом. Повторите 5-8 раз.

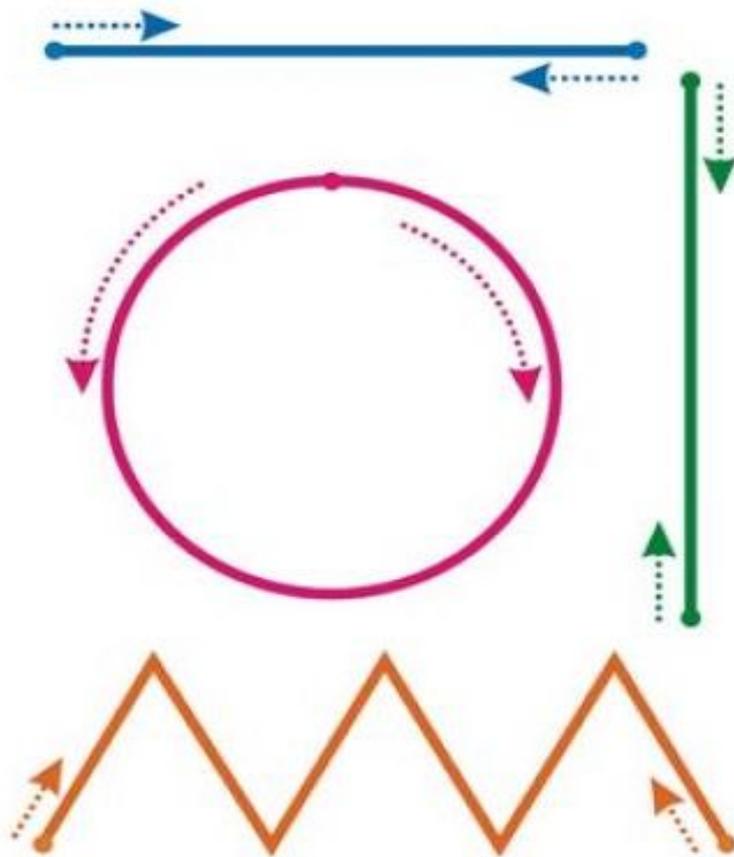
Данное **упражнение способствует снятию утомляемости**, расслаблению мышц глаз, улучшению кровообращения.

**Описание:** Педагог заранее рисует фигуры на большом листе бумаги черным маркером и дает детям инструкцию по выполнению упражнения.

Исходное положение для каждого упражнения: сидя на стуле, облокотившись на спинку.



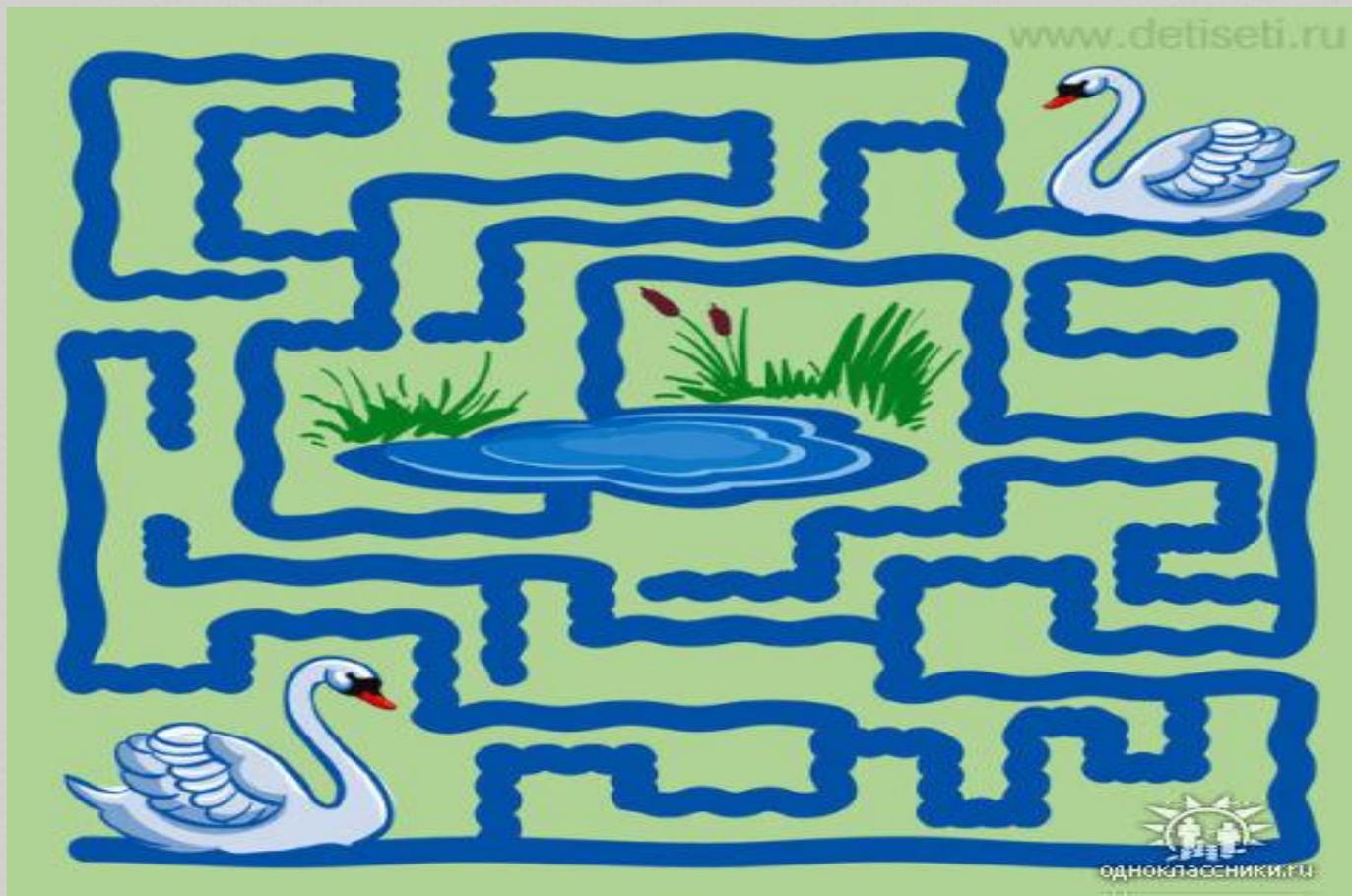
Упражнения для глаз

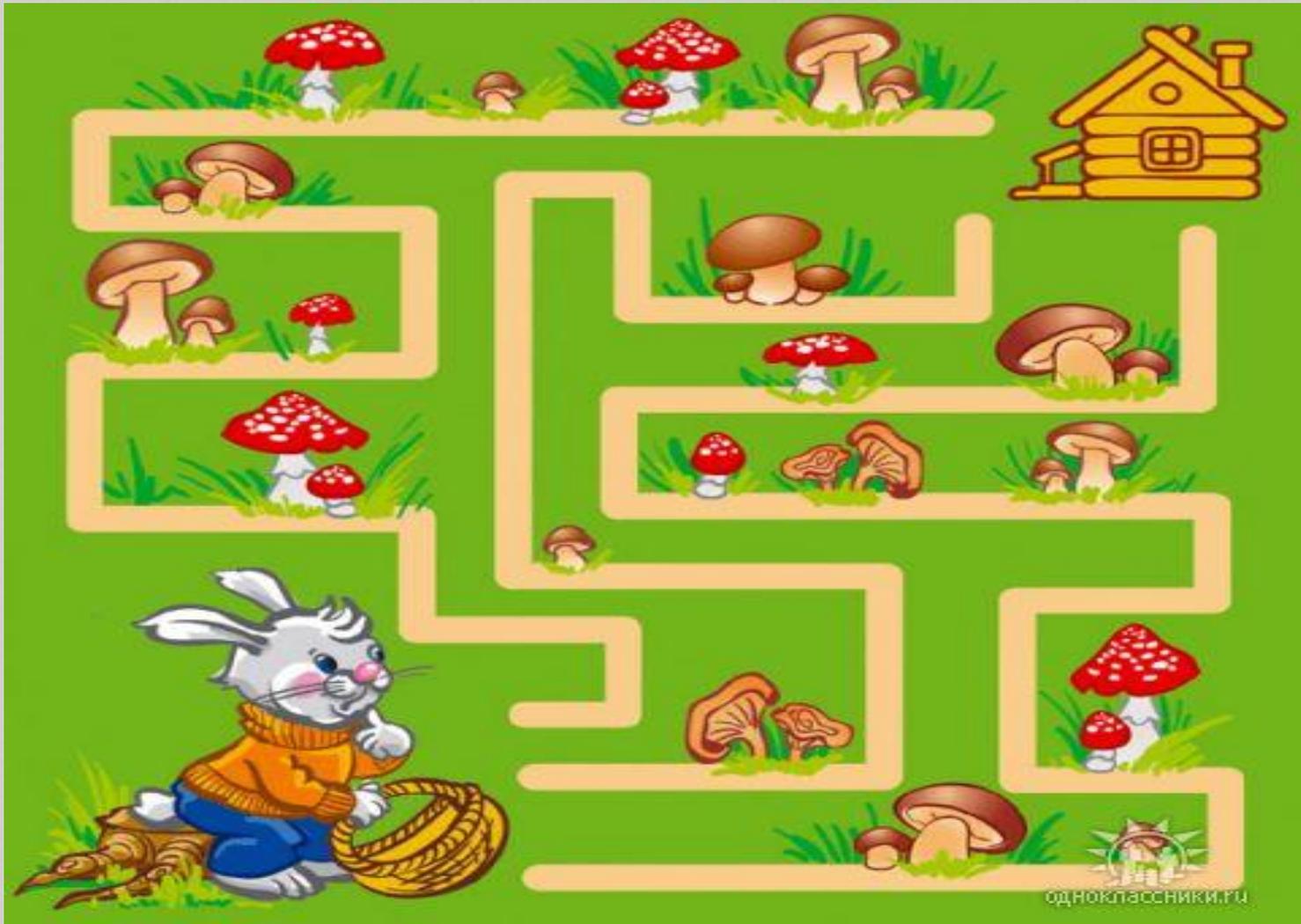




## Игры «Лабиринт»

активно влияют на развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивное развитие.





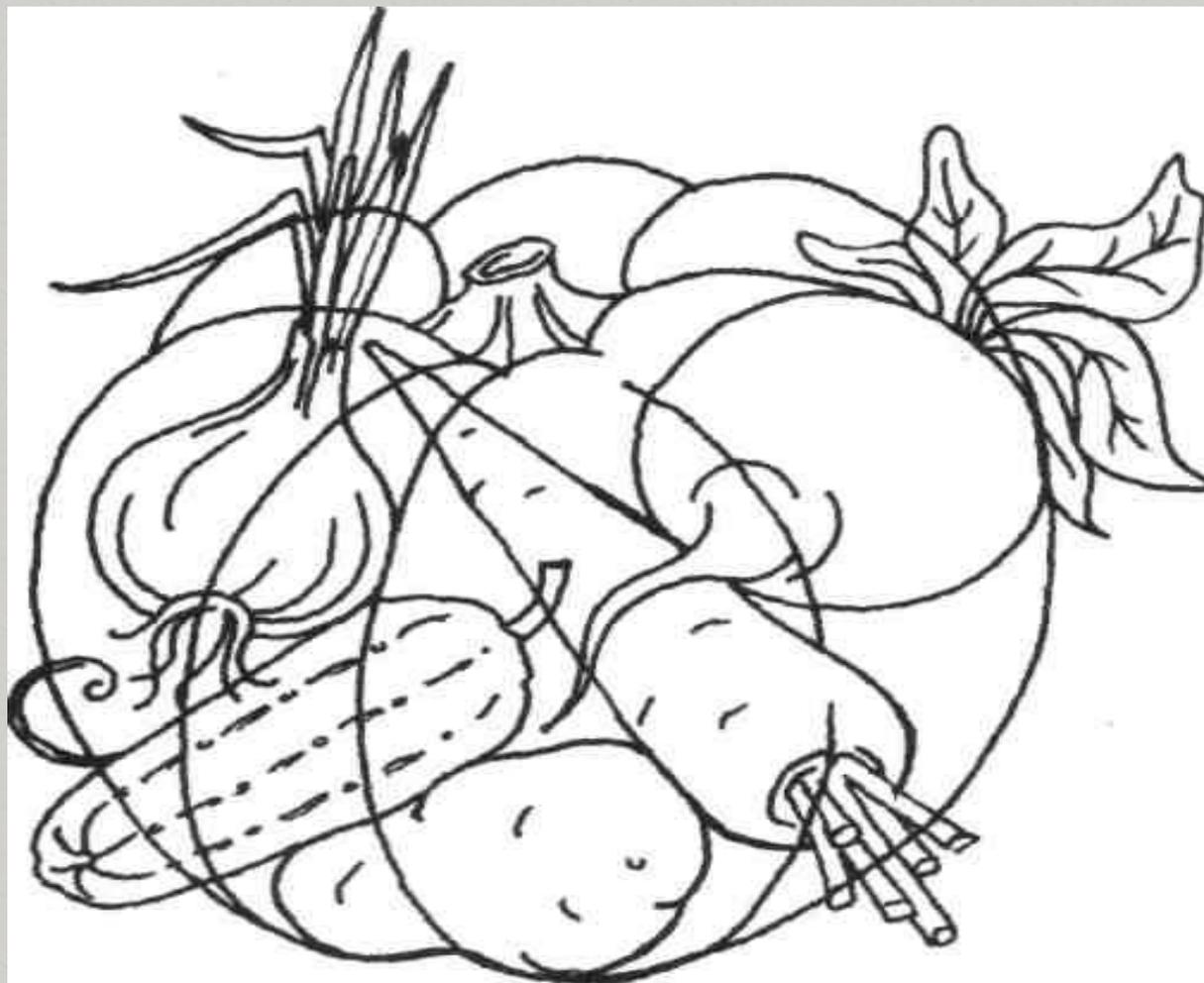
## Упражнение «Силуэт»

Способствует выработке бинокулярного и стереоскопического зрения.



## Игра «Путаница»

Способствует развитию бинокулярного и стереоскопического зрения.



### Гимнастика для глаз по Аветисову

Методика, разработанная Аветисовым, пригодится как для профилактики зрительного расстройства, так и для того, чтобы восстанавливать потерянное зрение. Гимнастика для глаз по Аветисову полезна и для школьников, и для взрослых.

На пять секунд сомкните глазные веки, а затем открываете их на пять секунд. Повторите шесть раз.

Поморгайте обоими глазами секунд пятнадцать, потом повторяете так же четыре раза, но с интервалами десять секунд.

Веки сомкните и затем указательным пальцем массируете их круговыми движениями одну минуту.

Сомкните также веки и тремя пальцами руки немного надавливайте через верхние веки на глазные яблоки в течение одной секунды. Повторить четыре раза.

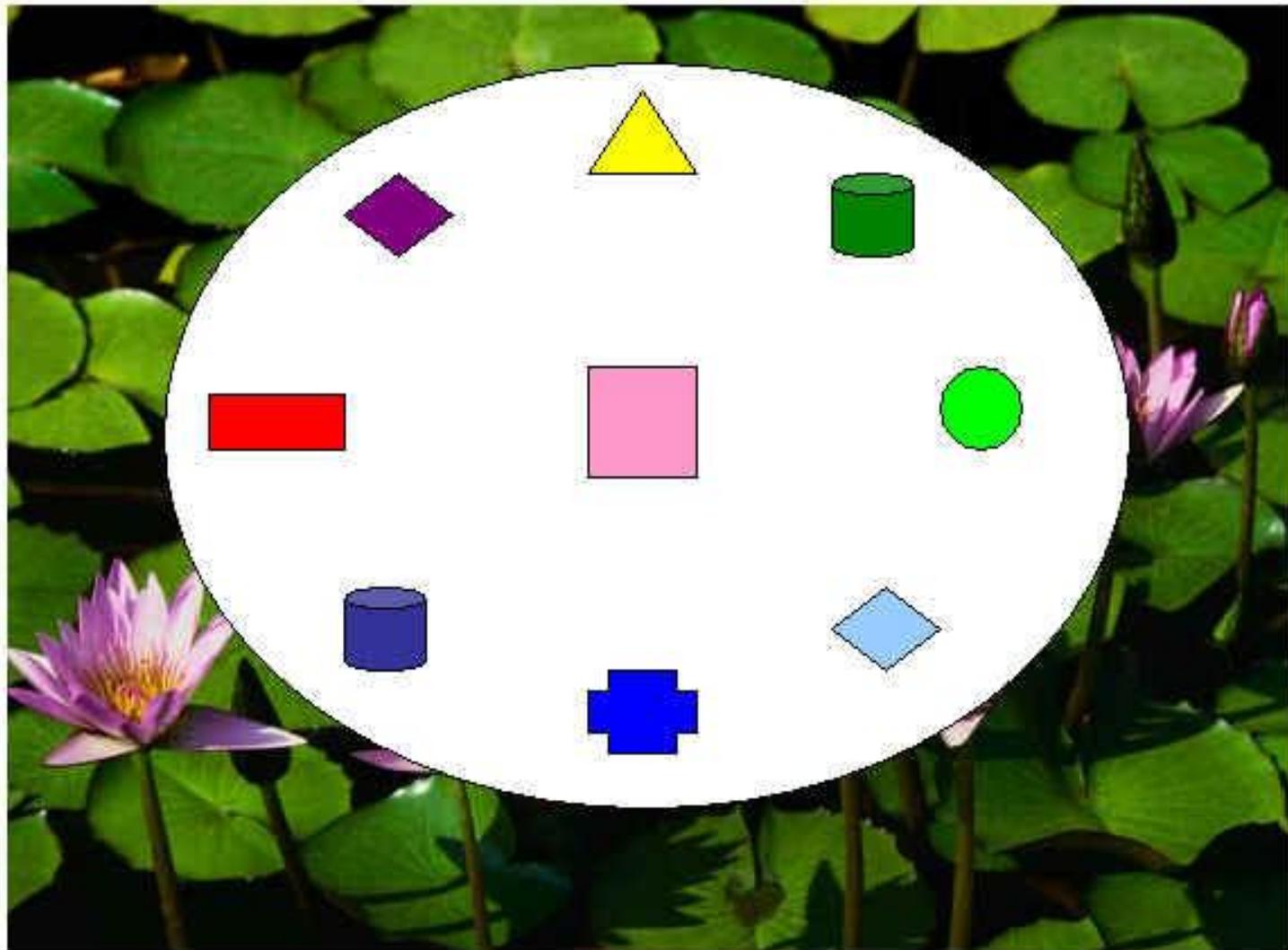
Медленно переводите свой взгляд с потолка на пол и затем обратно. Сделайте так двенадцать раз.

Выполните глазами круговые движения в разных направлениях. Повторяете шесть раз. Смотрите вперед в течение трех секунд, а затем взгляд переводите на палец правой руки, который нужно поставить до уровня носа перед лицом на расстоянии 25 сантиметров.

Через пять секунд руку опускаете. Повторяете так десять раз.

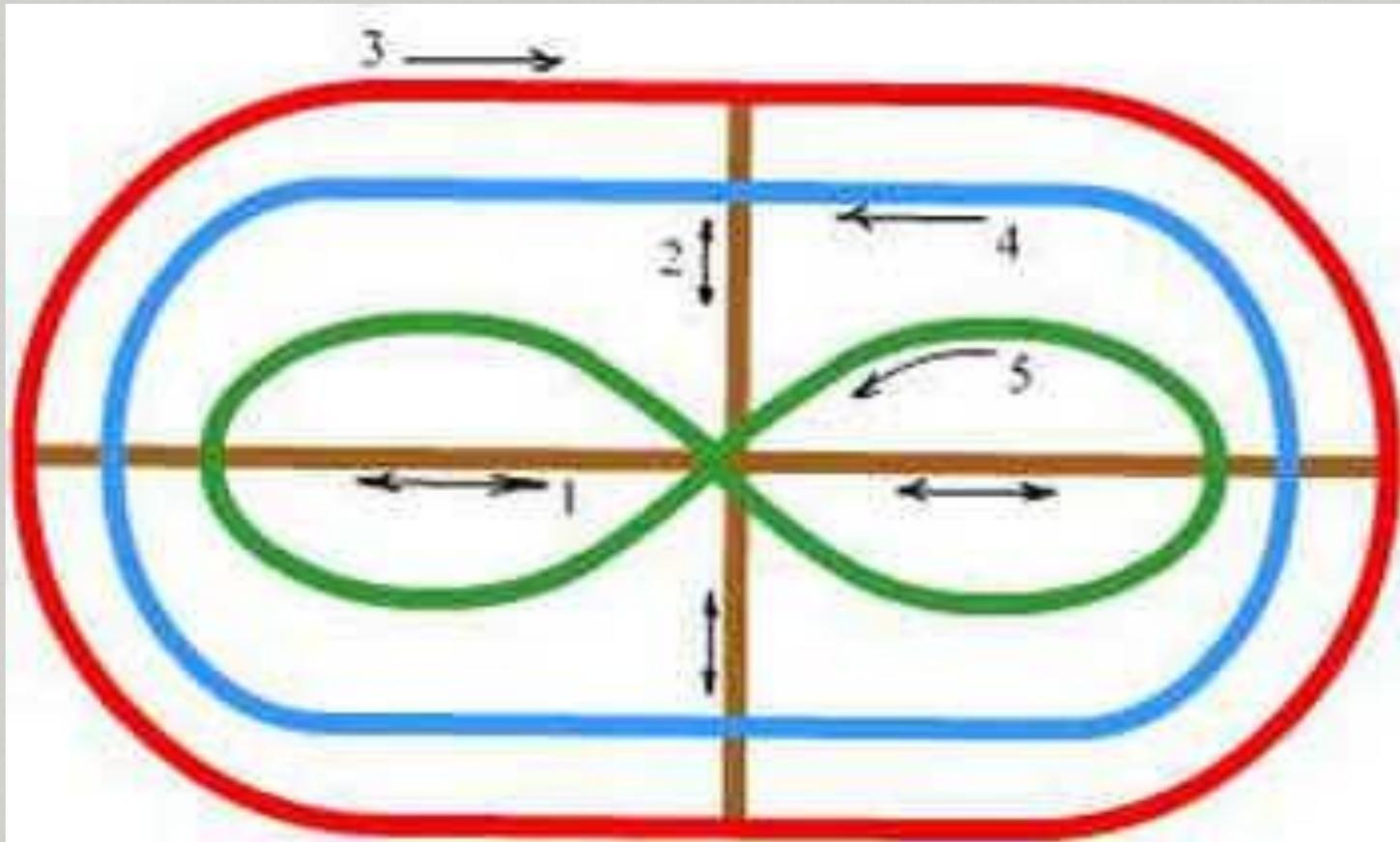
Встаньте от окна на расстоянии 30 сантиметров. На уровне глаз прикрепляете к стеклу цветную метку. От метки намечаете для зрительной фиксации какой-либо предмет.

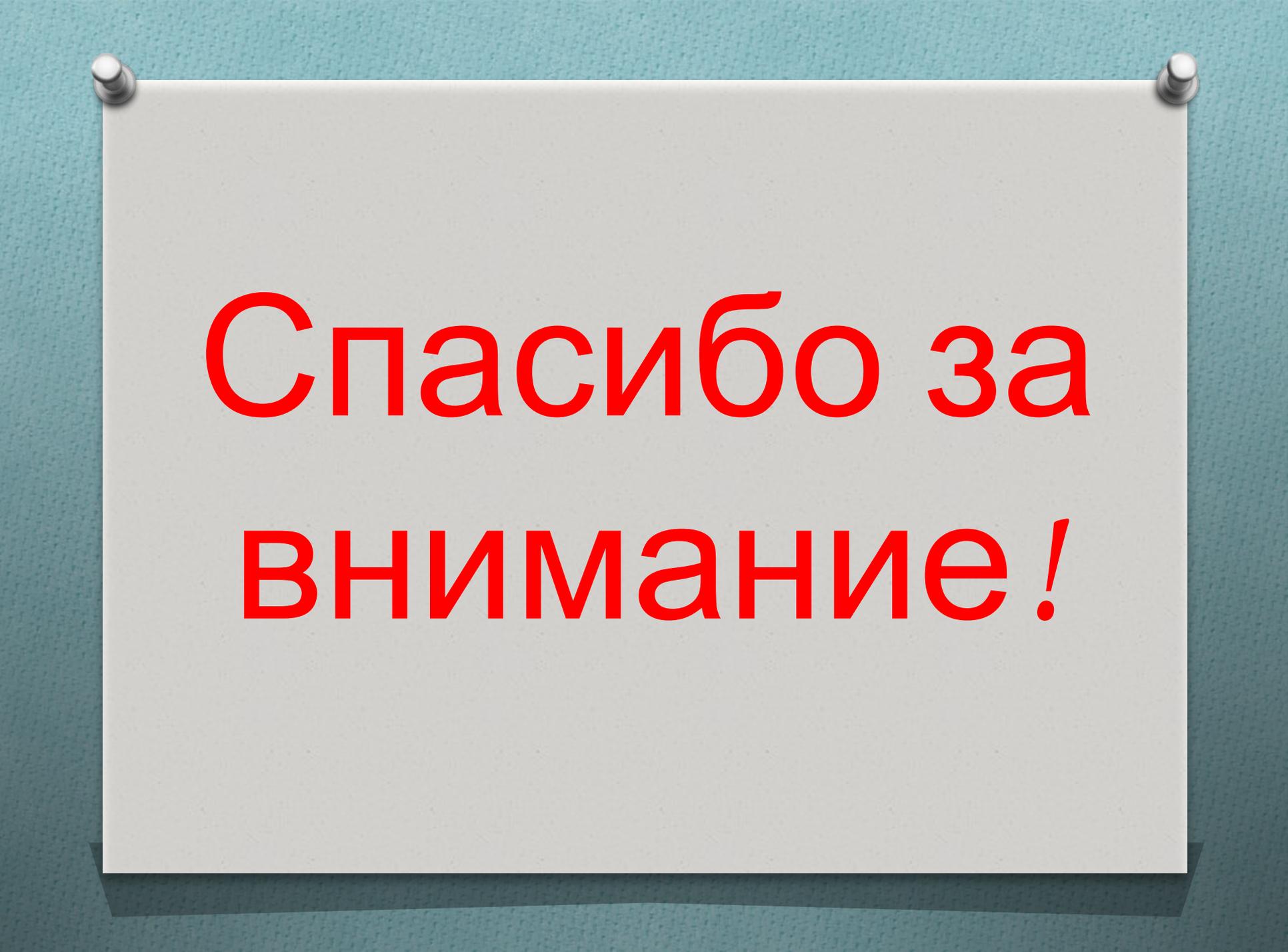
Смотрите на метку секунды две, потом переводите свой взгляд на намеченный предмет и также смотрите на него две секунды. Переводите по очереди взгляд то на метку, то на данный предмет. Делайте сначала так по пять минут, затем минут по семь.



### Тренажер «Маршруты для глаз»

Способствует развитию восприятия и зрительно – двигательной моторной координации, коррекции зрения, профилактике близорукости.





**Спасибо за  
внимание!**