

«Игры и упражнения для коррекции зрения»

(По рекомендациям С.Мартынова, «Дошкольное воспитание». – 1995 г., №1.)

1. Расслабление глаз.

Поочередно вызвать чувство тепла, тяжести, затем легкости, невесомости, потери ощущения глаз.

Самостоятельные упражнения проводятся в течение 3-5 мин., между упражнениями перерыв 20-40 сек.

2. Взгляд на горизонт.

Сосредоточить взгляд на любом удаленном объекте – облаке, дереве и т.п. Смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрение.

Рекомендуется проводить через каждые 2 часа при напряженной зрительной работе.

3. Моргание.

В течение 30-60 сек. Быстро сжимать и разжимать веки. Затем расслабить глаза.

4. Фиксация взгляда на кончике носа.

Смотреть на кончик носа двумя глазами, по возможности не моргая, голову не опускать.

Выполнять 10-20 сек.

5. Фиксация взгляда на межбровном промежутке.

Голову держать прямо. Время проведения упражнения постепенно довести до нескольких минут. Расслабить глаза. Упражнение способствует мысленной концентрации и сосредоточению.

6. Фиксация взгляда на правом плече.

Постепенно довести время до 2-4 мин.

7. Фиксация взгляда на левом плече (аналогично 6 упр.).

8. Вращение глаз.

Посмотреть вверх и очень медленно перевести взор по часовой стрелке, описать взглядом окружность максимального радиуса. Движения плавные. Постепенно довести упражнение до 2-3 поворотов в каждую сторону.

9. Повороты глаз (динамичное упражнение).

Переводить глаза вверх-вниз, вправо-влево, по диагонали. В каждой позиции фиксировать глаз по 3-5 сек.

10. Поочередная фиксация взгляда на пальце и на горизонте.

Указательный палец поднять, руку вытянуть на расстояние 30 см от глаз. Фиксировать движения по 2-3 сек. Палец должен быть расположен в одном направлении с объектом на горизонте. Смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. Выполнять 1-3 мин.

11. Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте (аналогично 10 упр.).

12. Массаж глаз.

Сесть за стол. Локтями упереться в крышку стола и опустить голову на ладони. Легко массировать глаза (надавливание, вращение, поглаживание, вибрация). Выполнять до возникновения ощущения тепла в глазах.

❖ Правила для глаз ❖ (для детей)



- Читай, рисуй, пиши только при хорошем освещении, чтобы свет падал с левой стороны!
- Сиди прямо, не наклоняйся низко к книге, альбому, тетради!
- Смотри по телевизору только самые интересные и полезные детские передачи!
- Сиди на расстоянии не менее 2-2,5 м от экрана телевизора!
- Аккуратно работай с ножницами и другими острыми или колющими предметами!
- Соблюдай режим дня. Чередуй разные виды деятельности. Регулярно проветривай помещение!
- Не три глаза грязными руками! Ухаживай за ними, мой их!
- Ежедневно выполняй гимнастику для глаз!
- Побольше ешь продуктов, богатых витамином А (печень и морковь)!

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ребятишкам про глаза...

Разберемся вместе, дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Для чего нужны глаза?
Чтоб текла из них слеза?
Ты закрой глаза ладошкой,
Посиди совсем немножко:
Сразу сделалось темно,
Где кроватка, где окно?
Странно, скучно и обидно –
Ничего вокруг не видно.



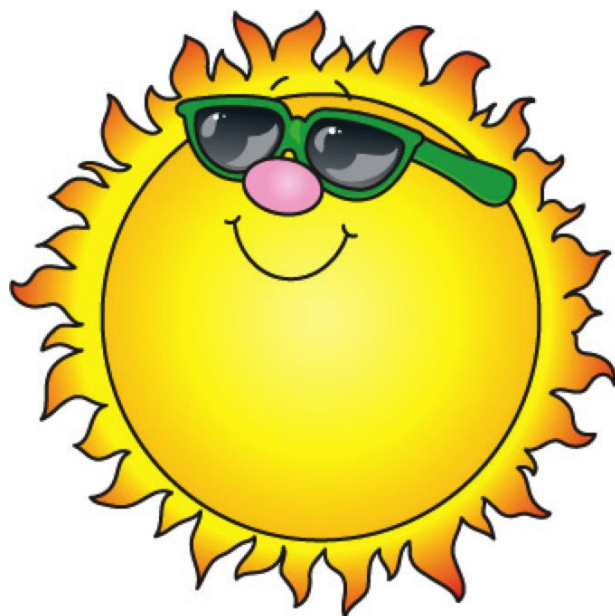


Женя хочет стать пилотом –
Править быстрым самолетом;

Все моря на белом свете
Переплыть мечтает Петя,
Будет Николай танкистом,
А Сергей парашютистом,
Станет снайпером Илья...

Но для этого, друзья,
Кроме знания и умения –
Всем необходимо зренье!..

Чтоб отправился в полет
Реактивный самолет.



Наблюдатели

В небе солнышка затмение –
Поскорей за наблюдение!
И решили два подростка,
Бросив прочие дела,
Посмотреть на солнце просто –
Без защитного стекла.
– Нам стекло, – сказали дружно,
Затемненное не нужно,
Мы и так на небе ясном
Видим солнышко прекрасно...
Но ребята зря хвалились –
Их глаза потом слезились,
Сильно начали болеть.
Поздно поняли ребята,
Как на солнце без стекла-то
Затемненного смотреть!

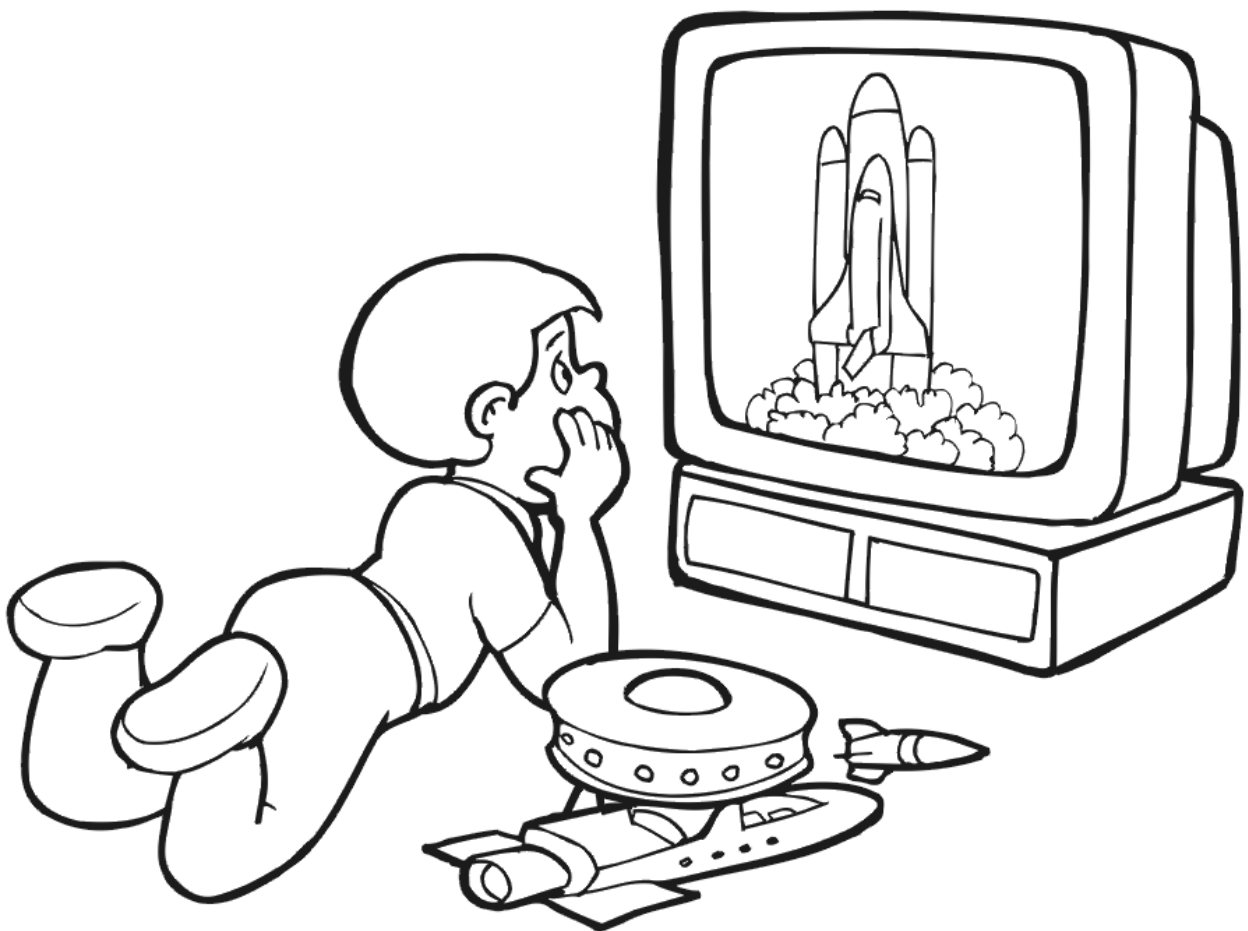
Чтобы смело корабли
По морям студеным шли –
Нужно помнить каждый час,
Как важны глаза для нас!
Очень много неизвестного,
Очень много интересного
Разузнаешь ты из книг.
Вот представь себе на миг...
Ты прочтешь про все на
свете,
Как летают на ракете,
Сколько всех на небе звезд,

Как устроен длинный мост,
Кто живет на дне морском,
Как построен каждый дом,
Как железо добывают,
Как микробов изучают,
Как Америку открыли,
Как на льдине люди жили...
Но чтоб книгу прочитать,
Нужно зрением обладать.
Значит каждому из нас
Нужно пару зорких глаз!



Телевизор

Ребятишки снова рано
Сели около экрана.
Смотрят сводку новостей,
Передачу для детей,
Выступление артистов,
Встречу журналистов,
Длинный фильм документальный,
И хоккейный матч финальный...
Скоро ночь, друзья не спят –
Смотрят, смотрят все подряд!
А после удивляются:
«Глаза не закрываются»

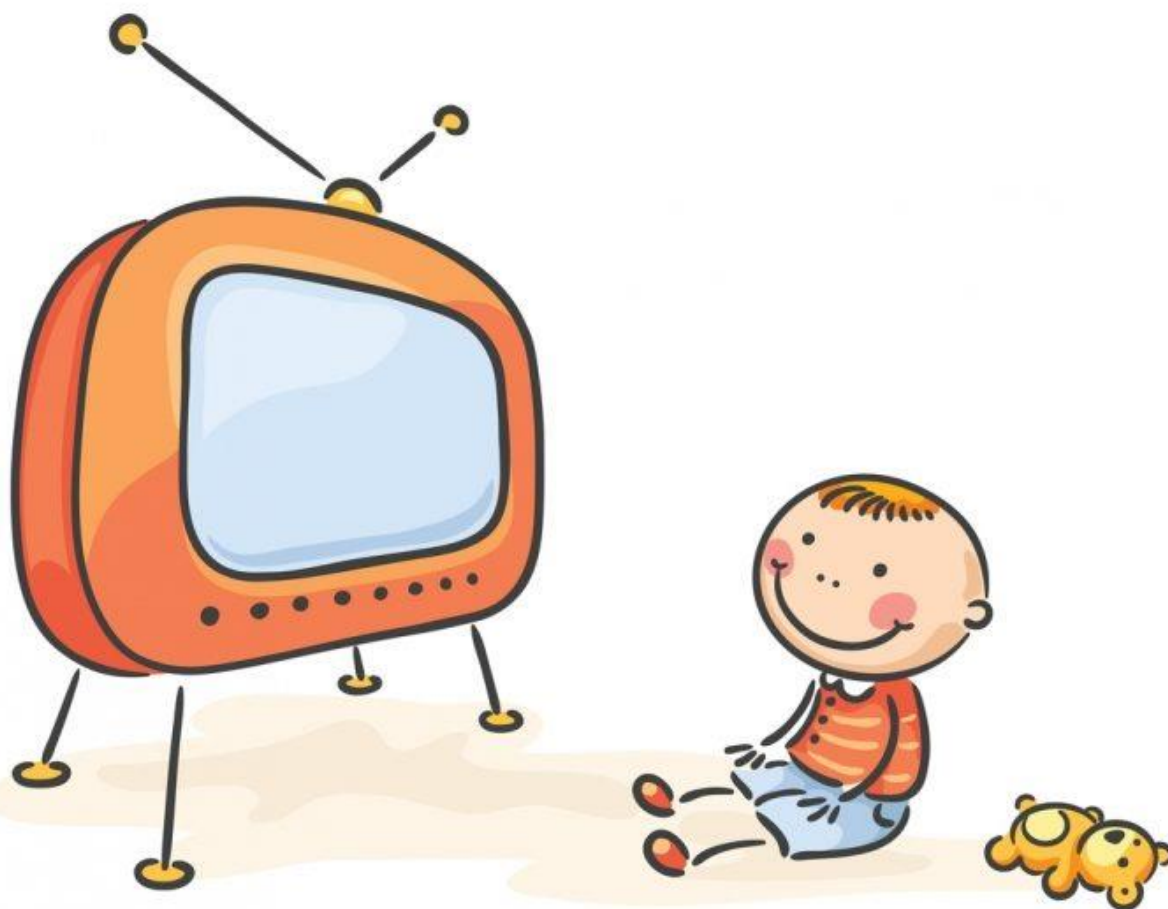




В сумерках

Наша Нина с увлечением
Вечерком сидит за чтением;
Очень любит сказку Нина
Про мальчишку Буратино.
В уголке она читала,
Было света очень мало;
Почитала часик – два,
Разболелась голова.
Все плывет перед глазами,
Налились они слезами;
Расплылись у книжки строчки,
Буквы стали словно точки;
Не прочтешь и половину
Строк про девочку Мальвину.
Знают взрослые и дети,
Что читают лишь при свете,
В темноте нельзя читать,
Чтоб глаза не утомлять!

«У самого экрана
Уселись мы удобно...
Все видели прекрасно,
Все видели подробно...
Теперь в глазах мерцание,
Теперь в глазах рябит,
Все кружится, качается,
И голова болит!»
Помни: вреден телевизор,
Если глаз к экрану близок,
И, конечно, вредно глазу,
Если смотришь много сразу!



Про очки

С плохим, ребята, зрением
Жить без очков – мучение!..
Врач очки назначил Майе
И при этом ей сказал:
– Ты носи их, не снимая,
чтоб не портились глаза.
Стала Майя говорить:
– Я не буду их носить,
Дети в школе могут часто
Называть меня очкастой
И задразнят первачки:
Зачем очки? Сними очки!
Но когда очки надела,
Жалко стало их снимать,
Сквозь очки на свете белом
Можно много увидеть
Она по улице идет –
Всех знакомых узнает.
Видит бабочку и птицу,
Воробьишку и синицу,
Видишь каждый лист и
шишку,
Червяка и муравьишку,
И грибы искать легко,
Если видишь далеко...
В очках ходить не стыдно!
Все надо делать для того,
Чтоб лучше было видно.
Хоть вы не старички,
Но коль плохое зрение,
Носите без стеснения
Хорошие очки!



Береги свои глаза

Чтобы глаза твои, дружок,
Могли на долго сохраниться,
Запомни два десятка строк
На заключительной странице:
Глаз поранить очень просто –
Не играй предметом острым!
Глаза не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть нельзя –
Тоже портятся глаза.
Телевизор в доме есть,
Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!
Но пожалуйста не лезь
К самому экрану,
И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.
Не рисуй, склонившись низко,
Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра
От стола до ваших глаз
Должно быть 40 сантиметров.



Марио Гомболи
Какое значение имеют наши чувства?»
(Из книги «Человек»)

Есть пять помощников на службе у тебя,
Не замечая, их используешь шутя:
Глаза тебе даны, чтоб видеть,
А уши служат, чтобы слышать,
Язык во рту, чтоб вкус понять,
А носик – запах различать,
Руки – чтоб ласкать, трудиться,
Воды из кружечки напиться.
И ни к чему твоя тревога,
Они всегда тебе помогут.

Н.Крушевицкая

Глаза и настроение

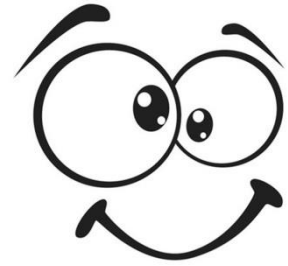
Умеют они и грустить и смеяться,
Умеют они чудесам удивляться:
Цветущей ромашке и мотылькам,
Белым корабликам – облакам,
Радуге, будто пришедшей из сказки –
Всё замечают зоркие глазки.



Загадки

- На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.

(Глаза)



- Брат с братом через дорогу живут,
А один другого не видит.

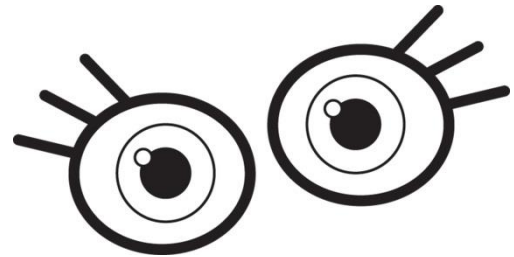
(Глаза)

- Кругло, горбато, около – мохнато.
Придет беда – потечет вода.

(Глаза)

- Есть у каждого лица
Два красивых озера.
Между ними есть гора.
Назови их, детвора.

(Глаза)



- Живет мой братец за горой,
Не может встретиться со мной.

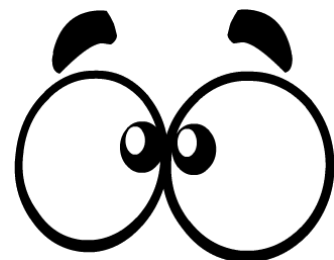
(Глаза)

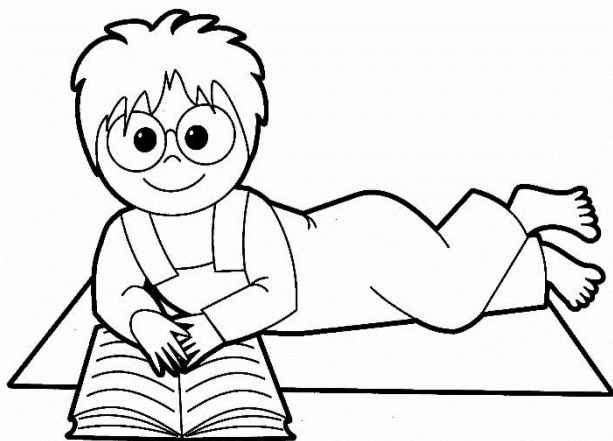
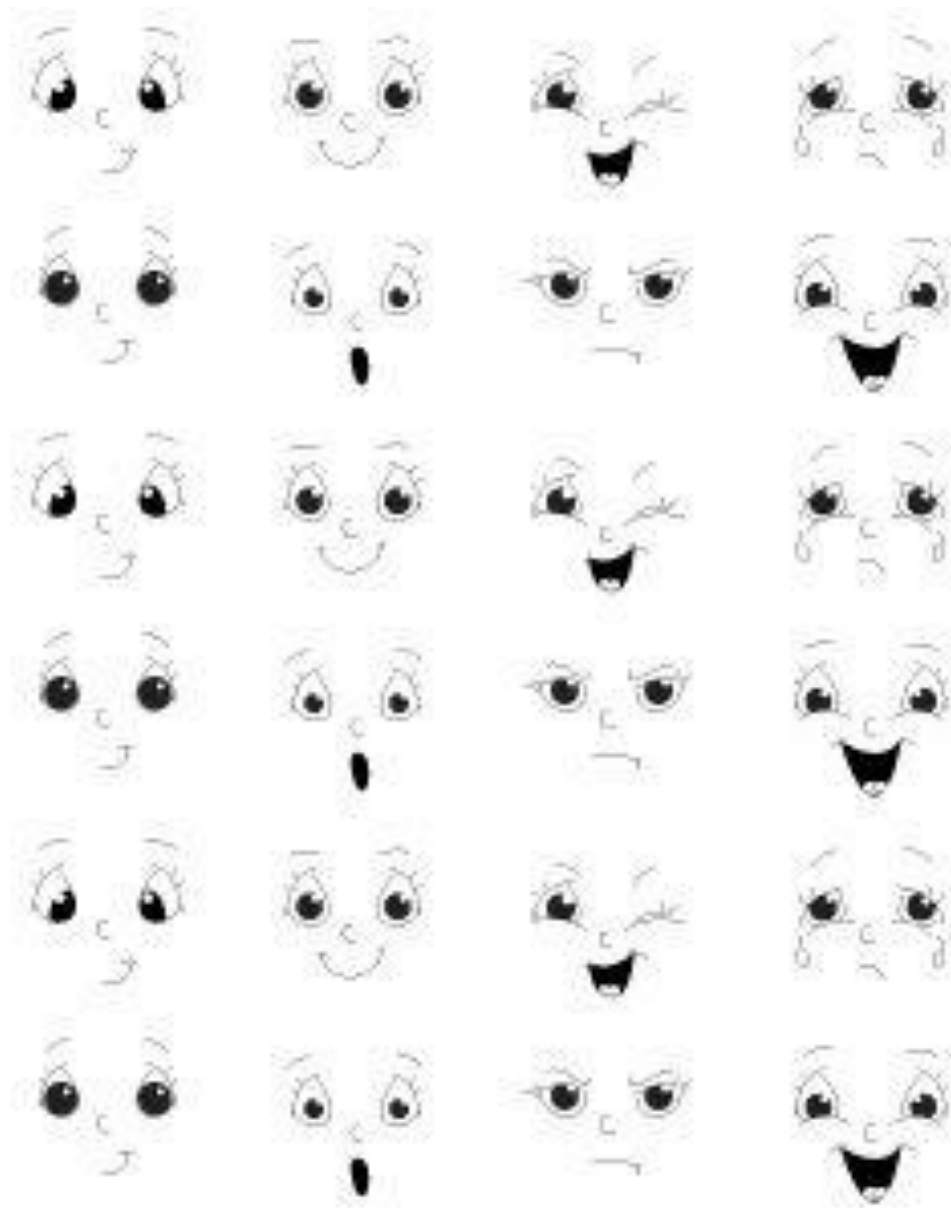
- Два Егорки
Живут возле горки,
Живут дружно,
А друг друга не видят.

(Глаза)

- Два соседа – непоседы,
День на работе,
Ночь на отдыхе.

(Глаза)







Хорошее зрение бережем с рождения!









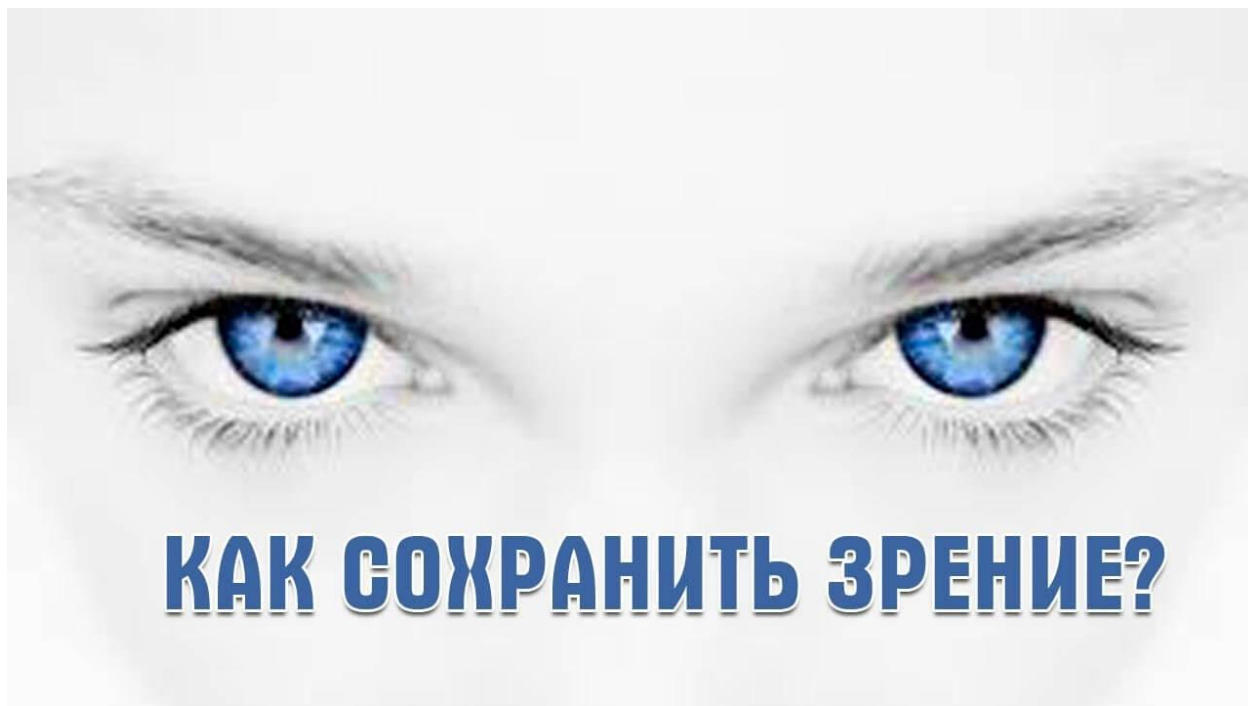


Как сохранить зрение

Приложение
к проекту «Зоркие глазки»

Средняя группа «Сказка»

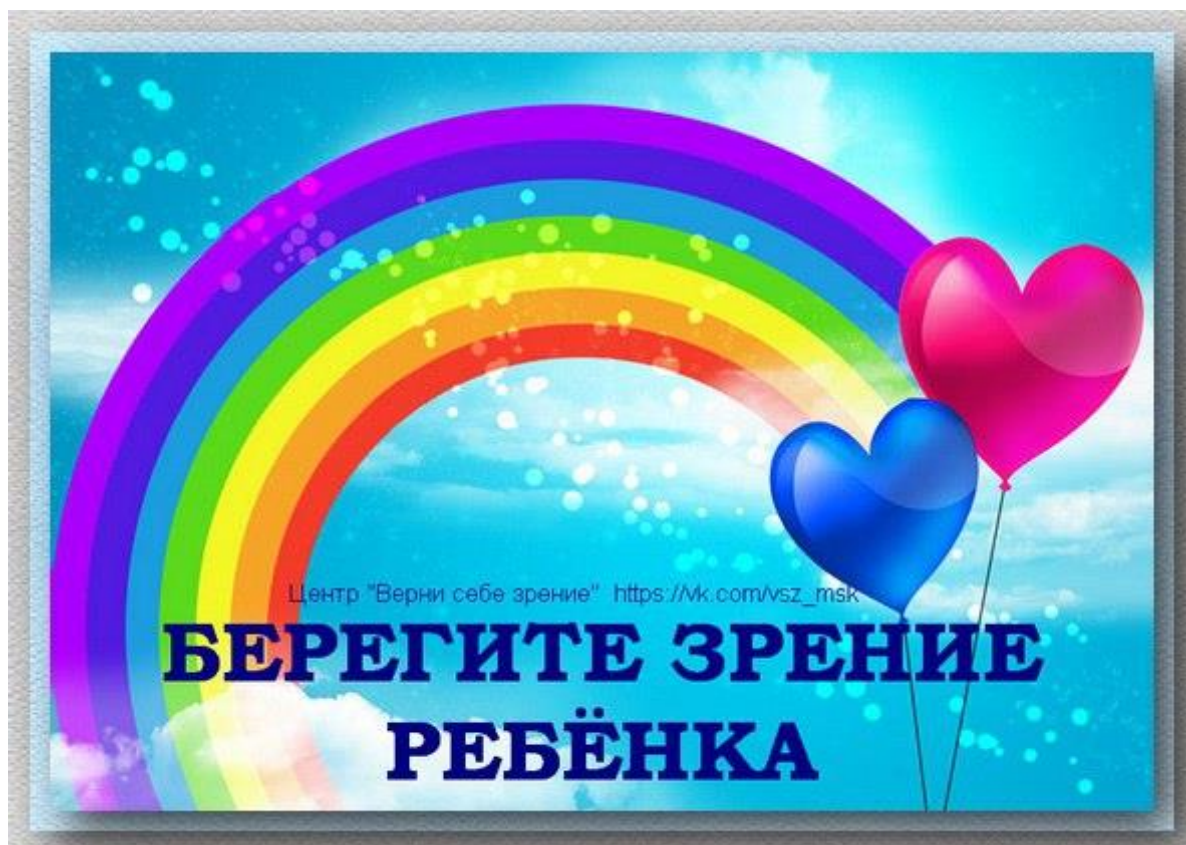
2017 г.



КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

Как сохранить зрение





Сохраним зрение вместе









