Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 "Журавушка"

Картотека

Упражнений Офтальмотренаж

Подготовила: учитель ФК
Финько М.А.

Сургут

«Офтальмотренаж»

ЦЕЛЬ: *Профилактика близорукости, снятие напряжения после длительной зрительной нагрузки (2 – 3 мин.)*

1. **«Филин»**
   На счет 1 – 4 закрыть глаза, на счет 5 – 6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. (4 – 5 раз.)

2. **«Метелки»**
   Дети часто моргают, не напрягая глаза, на счет 1 – 5 (4 – 5 раз). Можно сопровождать проговариванием: «Вы, метелки, усталость снимите, глазки нам хорошо освежите».

3. **«Жмурки»**
   На доске стоят маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажмуриваются на счет 1 – 4. За это время ведущий изменяет расположение предметов. Открыв глаза, дети определяют измерения (4 – 5 раз).

4. **«Далеко - близко».**
   Дети смотрят в окно. Педагог называет вначале предметы, находящиеся далеко, а через 2 – 3 секунды – предметы, близко расположенные. Дети должны быстро отыскать глазами предметы, которые называл ведущий (6 – 8 раз).

5. **«Поймай зайку»**
   Педагог включает фонарик и запускает солнечного зайчика на прогулку. Дети сопровождают зайчика глазами.

.

Точечный массаж (самомассаж).

***ЦЕЛЬ**: Система точечного массажа для снятия зрительного утомления и нервного перенапряжения, при снижении остроты зрения, слезотечении. Сильное и продолжительное надавливание действует успокаивающе. Время воздействия на одну точку не более 1,5 минут.*

1. Воздействие на точку, расположенную за ухом во впадине (3 раза по 15 секунд).

2. Воздействие на точку, расположенную книзу от наружного конца брови, 1- 2 см . Снаружи от глазницы.

3. Воздействие на точку, расположенную в 2 см. ниже середины нижнего края глазницы.

4. Воздействие на точку в центре надпереносья, в углублении между бровями.

5. Воздействие на точку у основания внутреннего края брови.

6. Воздействие на точку в области надглазного отверстия, в середине брови.

Вращение глазами.

Цель: *Активизация кровообращения в области глаз и мозга, укрепление окологлазной мыщцы, снятие утомления у детей с ослабленным зрением.*

- **«Совушка»**
  Плотно закрывать и широко открывать глаза (30 секунд).
- **«Часики»**
  Посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (5 – 6 секунд)
- **«Стрелочки бегут»**
  Вращать глазами по кругу: в левую сторону и обратно (5 – 6 секунд)
- **«Бабочка»**
  Описывать глазами горизонтальную восьмерку (5 – 6 секунд)
- **«Восьмерка»**
  Описывать глазами цифру 8 (5 – 6 секунд)
- **«Волны»** – с проговариванием «вверх - вниз» (6 – 8 секунд)
- **«Клубочек»**
  Вращение глазами в одну сторону «наматываем», в другую «разматываем клубочек» (6 – 8 секунд)

Для утомленных глаз.

Цель: *укрепление мышц век, улучшение кровообращения, расслабление мышц глаз.*

- Сидя, на счет 1 – 5 (3 -5 сек.) крепко зажмурить глаза, а затем открыть (3 – 5 сек)

Цель: *улучшение кровообращения.*

- Сидя: быстрое моргание (1 – 2 сек.)

Цель: *снижение утомления глаз, облегчение зрительной работы на близком расстоянии.*

- Стоя: 1 – смотреть прямо перед собой (2 – 3 сек); 2 – поставить палец руки на 25- 30 см от глаз; 3 – перевести взор на кончик пальца и смотреть 3 – 5 сек; 4 – опустить руку. (10-12 раз)

Цель: *улучшение циркуляции внутри глазной жидкости*.

- Сидя: 1 – тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; 2 – спустя 1-2 сек. снять пальцы с века. (3 – 4 раз)

Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз

1. Чтобы зоркими нам быть - нужно глазками крутить. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

2. Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле. В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

3. Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг. Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая по кругу (из стороны в сторону)

4. Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

5. Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала. Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

6. Быстро – быстро поморгай – отдых глазкам потом дай. Быстро моргать в течение 1-2 минут.

7. Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

8. Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд. Нарисовать глазами геометрические фигуры (треугольник, круг, квадрат) сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелке.

Зрительная гимнастика.

«Домашний животные»	
Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива,	Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом.
Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва.	
Закружилась голова, Кружится в глазах листва, Выбрать ничего не смог И без сил на землю лег.	Выполняют круговые движения глазами. Закрывают глаза.
«Грибы»	
Шляпки опят, как монетки горят. Рябит от шляпок в глазах у ребят.	Дети смотрят вдаль. Часто моргают глазками.
«Деревья»	
Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, Внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.	Выполняют движения глазами снизу вверх, слева направо, вверх, вниз. Прикрывают глаза.

«Деревья»	
Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес!	Выполняют круговые движения глазами.
Слева – сосны, справа – дуб. Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой!	Глаза влево, вправо. Вверх. Часто моргают глазками.
«Домашние птицы»	
Перед нами петушок – Он с земли зерно клюют. Слева – курица идет, Справа – уточка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете.	Дети смотрят перед собой. Смотрят влево, вправо, вверх.
«Транспорт»	
По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень. Поедут направо, налево, кругом – Свободны машины и ночью и днем.	Дети выполняют круговые движения глазами. Глазами влево, вправо, круговое движение. Хлопают глазами.
«Игрушки»	
Веселый мяч помчался вскачь. Покатился в огород, Докатился до ворот, Покатился под ворота, Добежал дот поворота. Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул – вот и вес.	Дети смотрят вдаль. Смотрят на кончик носа, Вдаль. Смотрят вниз. Выполняют круговые движения глазами. Закрывают глаза.

*** * ***	
Посмотри-ка на ребят, Теперь на небо – там птички летят. Внизу, по травке, жук ползет. А слева – деревце растет. Направо – алые цветы, Закрыв глаза, понюхай ты. Над ними бабочка кружит, С ней рядом шмель Большой жужжит.	Дети смотрят друг на друга. Переводят взгляд наверх, вниз, налево, направо, закрывают глаза, делают глубокий вдох.
«Овощи»	
1,2,3,4,5 Будем овощи искать. Что растет на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат – Наша грядка просто клад!	Дети выполняют круговые движения глазами. Смотрят вниз, Влево - вправо. Моргают глазками.
«Осень»	
Осень! Осыпается весь наш бедный сад… Листья пожелтелые по ветру летят. Лишь вдали красуются там, на дне долин, Кисти ярко-красные вянущих рябин.	Дети выполняют движения глазами вверх – вниз. Круговые движения глазами влево – вправо. Смотрят вдаль. Закрывают глаза.