

8. Рисуем глазами буквы. Глаза при этом могут быть открыты или закрыты. Если глаза открыты, то обращаем внимание на окружающие предметы. Упражнение укрепляет глазные мышцы.

9. Встаньте вместе с ребенком около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (например, точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект за окном (дом или дерево).

**МЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ВАМ  
И ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!**

**Свяжитесь с нами!**

**Адрес: 352192, Краснодарский край, г. Гулькевичи,  
Промзона №10**

**Контактный телефон:  
8(86160) 5-54-95**

**Электронный адрес:  
[ostrov\\_detstva@mtsr.krasnodar.ru](mailto:ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru)  
сайт учреждения [www.gulkevichi-rc.ru](http://www.gulkevichi-rc.ru)**

**ГКУ СО КК  
«Гулькевичский реабилитационный центр»**

## **«Гимнастика для глаз»**

Методическая разработка для родителей



Составитель:  
руководитель  
физического воспитания  
Лисицина О.Ф.

г. Гулькевичи  
2020

Особенно остро вопрос о сохранении детского зрения встал сегодня из-за возрастающего влияния компьютеров, телефонов на глаза.

У детей снижен уровень произвольного внимания, присутствует частичная рассеянность из-за переутомления, снижена общая и зрительная работоспособности.

Поэтому каждый родитель может помочь своему ребенку в выполнении данных упражнений, направленных на снижение утомления.

### Правила при выполнении упражнений

- все упражнения выполнять без очков;
- упражнения выполнять спокойно, без какого-либо напряжения;
- научите ребенка расслабляться (полное физическое и психическое расслабление);
- начинайте тренировку лучше всего с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным;
- между упражнениями нужно часто моргать глазами;
- продолжительность занятий: начинать с 1-2 мин, постепенно увеличивая до 10 мин;
- упражнения выполнять два раза в день.

1. Упражнение выполняйте в умеренном темпе, не спешите.



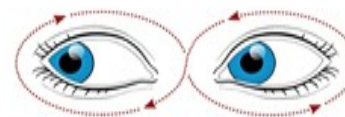
Поморгайте часто это упражнение нормализует внутриглазное кровообращение.

2. Упражнение выполняйте в умеренном темпе. Держите голову прямо, следите за осанкой.

Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии.

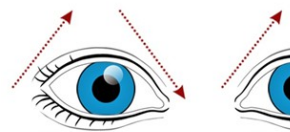


3. Упражнение выполняйте в умеренном темпе. Держите голову прямо, следите за осанкой.



Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, рисуя «восьмерку».

4. Упражнение выполняйте в умеренном темпе. Держите голову прямо, следите за осанкой.



Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник).

5. Закройте глаза и расслабьтесь на короткое время (15-20 сек). Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина — вещества, необходимого для ясного зрения.

6. Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.

7. Надавите на верхние веки пальцами, но без особых усилий, удерживайте в таком положении около 2 секунд.