Упражнения выбраны

из гимнастики для глаз

Э.С. Аветисова

1. Зажмурьте глаза на 3-5 сек., затем откройте их на 3-5 сек.; повторите 6-8 раз.
2. Быстро моргайте 10-15 сек., затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалом 7-10 сек.
3. Сомкните веки и указательным пальцем массируйте их круговыми движениями в течении 1 мин.
4. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 10 раз.
5. Медленно переведите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 10 раз.
6. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.
7. Смотрите вперёд 2-3 сек., затем переведите взгляд на палец правой руки, поставив его на уровне носа на расстоянии 25-30 см, через 3-5 сек. руку опустите; повторите так 10-12 раз.
8. Смотрите 3-5 сек. на указательный палец левой руки, вытянутой перед лицом, затем приближайте палец к носу до тех пор, пока он не начнёт двоиться; и так 6-8 раз.

Всю неделю по порядку, глазки делали зарядку.

- В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся.

- Во вторник часики глаза, водят взгляд туда-сюда.

- В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем.  
1, 2, 3, 4, 5. Будем глазки открывать.

- По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль.

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

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

- В воскресенье будем спать, а потом пойдем гулять.

- Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 501**

**620041 г. Екатеринбург, ул. Советская,19а, т\ф (343)298-06-37**

**501detsad@mail.ru**

**Гимнастика для глаз «Веселая неделька»**



Разработчик: Морозова О.Г.,

инструктор по ФК

Екатеринбург, 2016 г.

**КОМПЛЕКС 1. *По Аветисову***

1. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклонившись вперёд, сделать выдох. 5-6 раз.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. 5-6 раз.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. 5-6 раз.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелке. 5-6 раз.
5. Руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). 4-5 раз.
6. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд.
7. Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

**КОМПЛЕКС 2. *«Метка на стекле»***

Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 миллиметров.

Затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунды, после чего поочерёдно переводите взор то на метку, то на объект.

В первые два дня – 5 минут, в остальные дни – 7 минут. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

**КОМПЛЕКС 3. *«Стрелки»***

|  |
| --- |
|  |
| **↑ ↓** |
| http://freevector.co/wp-content/uploads/2012/01/62519-refresh-arrows.pnghttp://www.iemaddons.com/wp-content/uploads/2015/09/arrow-303116_640.png |

**«Общение» с компьютером**

(А.В. Егорова. Центр профилактики и лечения близорукости). Ижевск

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст,**  лет | **Безопасно,**  минуты | **Внимание!**  минуты | **Стоп!**  минуты |
| **5 – 7** | 10 | 30 | 40 |
| **8 – 11** | 15 | 45 | 50 |
| **12 – 13** | 20 | 60 | 70 |
| **14 – 15** | 25 | 80 | 90 |
| **16 – 17** | 30 | 90 | 100 |
| **18+** | 60 | 90 | 100 |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 501**

**620041 г. Екатеринбург, ул. Советская,19а, т\ф (343)298-06-37**

**501detsad@mail.ru**

**БЕРЕГИТЕ**

**ЗРЕНИЕ**



Разработчик: Морозова О.Г.,

инструктор по ФК

Екатеринбург, 2016 г.