Из цикла «ЛОГОПЕД СОВЕТУЕТ…»

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Уважаемые взрослые, в период вынужденного нахождения дома, вы и ваши дети много времени проводите перед экраном телевизора, монитора компьютера, планшета, телефона. Это очень негативно сказывается на зрении, развитии речи, так как снижается общение, и здоровье в целом. Чем можно себе помочь? Во-первых, времяпрепровождение перед экраном должно быть дозировано. Во-вторых, необходимо устраивать перерыв на общение, игры, физические упражнения. В такие перерывы можно выполнить гимнастику для глаз. Цель этой гимнастики - это снятие напряжения, предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, общее оздоровление зрительного аппарата. Упражнения выполняются в расслабленном состоянии и спокойной обстановке, движения следующие:

- ✓ Поднимать глаза вверх – вниз, вправо – влево.
- ✓ Смотреть вправо – влево, а потом вверх – вниз.
- ✓ Выполнять фокусировку вправо-вниз, влево-вверх.
- ✓ Рисовать глазами прямоугольник сначала по часовой стрелке, а потом против.
- ✓ Воспроизводить глазами змейку сначала в одну, а потом в другую сторону.
- ✓ Выполнять повороты головы максимально влево, потом вправо.
- ✓ Возникает необходимость выполнения пальминга, когда нужно закрыть веки и представлять черный цвет без бликов.

Гимнастика для глаз:

1) Сидя, крепко зажмурить глаза и считать медленно до 7. Затем открыть глаза на такое же время (8 раз)
2) Быстро моргать 20-30 секунд.
3) Стоя, смотреть перед собой 2-3 с.. Затем переместить взгляд на указательный палец правой руки, который находится на расстоянии 25-30 см (8 раз)
4) Стоя. Вытянуть руку вперед. Смотреть на конец пальца вытянутой руки. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз. (8 раз)
5) Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа на лево, при неподвижной голове следить глазами за пальцем.

Затем в другую сторону

Вот некоторые **стихотворные упражнения**, которые я могу вам рекомендовать. Их можно выучить, попутно развивая память и речь.

Гимнастика для глаз - движения глазами по ходу стихотворения.

Мы гимнастику для глаз, выполняем каждый раз.
Вправо, влево смотрим смело.
А потом кругом, вверх, вниз повторить ты не ленись.
Крепко глазки мы зажмурим, отдыхать потом мы будем.
Укрепляем мышцы глаза, видеть лучше будем сразу.

Весёлая неделька – закрепляем дни недели, выполняем движения по ходу стихотворения.

Всю неделю по порядку, глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнуться,
Вниз посмотрят на траву и обратно в высоту.
Во вторник, часики-глаза, водят взгляд туда-сюда.
Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда.
В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем, так игру мы продолжаем.
По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль.
Что вблизи и что вдали, глазки рассмотреть должны.
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 пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись, нужно воздухом дышать.
Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя.

Дорогие ребята, берегите ваши глазки! Большие и маленькие, голубые и карие, зелёные и серые…. Они вам очень нужны в течение всей вашей жизни, чтобы смотреть и видеть, чтобы читать и писать, рисовать и играть… Зрение – очень важный орган, берегите его.

Будьте здоровы, ваш логопед Татьяна Александровна.