

Каждый комплекс подобран и составлен совместно с офтальмологом и состоит из упражнений, рассчитанных на воздействие на глаза ребенка с коррекционных позиций, отвечающих разным зрительно-восстановительным задачам.

Поэтому рекомендуется периодическое чередование этих комплексов в процессе работы через одну-две недели.



Адрес: г. Мурманск,  
ул. Радищева, д.76  
Тел.: 25-61-62

Мурманск  
2023

МБДОУ г. Мурманска  
№82

## *Упражнения для активизации работы мышц глаза*



Георгиевская Анна Викторовна  
педагог-психолог

**Комплекс 1 – способствует снятию статистического напряжения с мышц глаза, улучшению кровообращения.**

1. *И.п. сидя:* плот но закрыт ь глаза и широко от -крыть глаза с интервалом в 30 с (5 - 6 раз подряд).
2. *И.п. сидя:* посмот рет ь вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (3-4 раза).
3. *И.п. сидя:* вращение глазами по кругу по 2 – 3 с (3 –4 раза).
4. *И.п. сидя:* быст рое моргание в т ечение 1 - 2 мин.
5. *И.п. стоя перед окном:* смот рет ь вдаль 3 - 4 мин.

**Комплекс 2 – способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаза.**

1. *И.п. стоя:*
  - а) смотреть прямо перед собой 2 – 3 с;
  - б) поставить указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаза, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть 3 –5 с, опустить руку, повторять 4 – 5 раз.
2. *И.п. стоя, ноги на ширине плеч:*
  - а) опустить голову, смотреть на носок левой ноги;
  - б) поднять голову, посмотреть на правый угол комнаты;
  - в) опустить голову, смотреть на носок правой ноги;
  - г) поднять голову, посмотреть на левый верхний угол комнаты (повторить 3 – 4 раза).
3. *И.п. стоя у окна:*
  - а) посмотреть на вершины деревьев перед окном;
  - б) перевести взгляд и назвать любой предмет на земле;
  - в) отыскать и проследить за летящей птицей или самолетом;
  - г) назвать транспорт, стоящий или проезжающий по дороге (2 раза).

**Комплекс 3 – улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение совершенствует координацию в горизонтальной плоскости.**

- И.п. сидя:*
- а) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1 – 2 с;
  - б) снять пальцы (повторить 3 – 5 раз).
- И.п. сидя:*
- а) вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица;
  - б) медленно приближать палец, не сводя с него взгляда (повторить 3 – 4 раза).
- И.п. стоя, голова неподвижна:*
- а) отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону;
  - б) медленно передвигать игрушку справа и следить за ней глазами;
  - в) повторить в обратную сторону (делать 4 – 5 раз).

**Комплекс 4 – способствует улучшению координации движения глаз и головы, развитию сложных движений, повышает устойчивость вестибулярных реакций.**

1. *И.п. стоя, ноги на ширине плеч:*
  - а) поднять глаза вверх;
  - б) опустить глаза;
  - в) повернуть глаза в правую сторону;
  - г) повернуть глаза в левую сторону (3 – 4 раза).
2. *И.п. стоя, ноги на ширине плеч:*
  - а) поднять глаза вверх;
  - б) сделать ими круговое движение по часовой стрелке;
  - в) сделать ими круговое движение против часовой стрелки (повторить 2 – 3 раза).
3. *И.п. стоя, ноги на ширине плеч:*
  - а) посмотреть на носок правой ноги;
  - б) поднять голову, посмотреть на лампочку на потолке (повторить 2- 3 раза);
  - в) опустить голову, посмотреть на носок правой ноги;

**Комплекс 5 – улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.**

- И.п. сидя на полу:*
- а) ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;
  - б) повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные в середине (повторить 2 раза).
2. *И.п. стоя, руки на палке, поставленной вертикально перед собой:*
- а) отвести руки в стороны (опустить палку) и успеть ее поддержать;
  - б) попеременное перехватывание палки одной рукой, другая рука отведена в сторону (повторить 3 – 4 раза).
3. *И.п. стоя:*
- а) «спрячь глазки» (зажмуриться);
  - б) «у кого глазки больше» (широко открыть, выпучить; можно выполнять перед зеркалом).

**Комплекс 6 – способствует тренировке мышц глаза формированию сложных движений мышц глаза, восстановлению кровообращения в области мышц глаза.**

1. *И.п. стоя, руки с мячом внизу:*
  - а) поднять мяч перед глазами, широко открыть глаза, посмотреть на мяч;
  - б) опустить мяч;
  - в) поднять мяч над головой, широко открыть глаза, посмотреть на мяч;
  - г) опустить мяч;
2. *И.п. стоя, руки с мячом вытянуты вперед:*
  - а) качание рук влево, вправо с отслеживанием глазами за мячом (повторить 5 – 6 раз).
3. *И.п. стоя, руки с мячом внизу:*
  - а) медленное круговое вращение сверху вниз в правую сторону;
  - б) вращение в левую сторону, следить за направлением движения мяча ( 4 – 5 раз).
4. *И.п. стоя, мяч в вытянутых руках. Сгибание рук:*
  - а) поднести мяч к носу;

