



## Гимнастика для глаз для детей в возрасте 2-4 лет

В этом возрасте ребенок, как правило, еще не способен долго концентрироваться на одном занятии. Это значит, что:

- продолжительность гимнастики не должна быть большой – лучше выполнять упражнения примерно 3 раза в день в течение 1-2 минут;
- занятия необходимо проводить в игровой форме, и это стоит делать, когда малыш в хорошем настроении, ему комфортно, он не капризничает.

### Упражнения:

1. «Жмурки», помогает укрепить мышцы глаз. Попросите ребенка зажмуриться; досчитайте до трех; теперь скажите малышу, чтобы он открыл глаза.

В данном случае важно, чтобы маленький ребенок научился сначала напрягать глаза, а затем расслаблять их. Первое время можно предложить ему наблюдать за вами и сначала самому зажмуриться, немного посидеть с закрытыми глазами, а затем открыть их, чтобы малышу проще было понять, что вы от него хотите.

2. «Крылья бабочки». Оно нацелено на улучшение циркуляции крови в глазах.

Пусть ребенок представит, что его ресницы – это крылья бабочки. Чтобы бабочка летала, она должна быстро-быстро махать своими крылышками, то есть ребенок должен интенсивно моргать. Пусть один «полет» продолжается в течение 10 секунд, затем позвольте глазам 5-10 секунд отдохнуть и повторите упражнение еще один-два раза.

3.«Стишки-потешки». Оно дает возможность снять напряжение с глаз и укрепить глазные мышцы.

Вы рассказываете стихи, а ребенок при этом должен выполнять движения глазами, соответствующие тому, что вы произносите. При выполнении этого упражнения также нужно сначала показать все на собственном примере, чтобы малыш понимал, что ему надо делать.

Можно взять, например, такие стихи:

Вот стоит большая елка –

Вот такой высоты (малыш поднимает глаза вверх, словно пытается рассмотреть макушку елки)

У нее большие ветки –

Вот такой ширины (малыш смотрит слева направо, словно оценивая ширину воображаемой елки)

Есть на елке даже шишки (малыш смотрит вверх, ищет взглядом воображаемые шишки),

А внизу – берлога мишки (малыш смотрит вниз),

Зиму спит там косолапый (ребенок зажимает глаза, изображая спящего мишку, потом моргает несколько раз и вновь зажимается)

И сосет в берлоге лапу.

При выполнении этого упражнения надо следить за тем, чтобы ребенок двигал именно глазами, а не головой. При необходимости аккуратно поправьте его и еще раз объясните, что нужно делать.

## **Гимнастика для глаз для детей в возрасте 5-6 лет**

Хотя ребенок становится старше, игровая форма упражнений пока остается предпочтительной. Зато теперь малыш лучше понимает, что вы от него хотите, и может сконцентрироваться на поставленной перед ним задаче, поэтому длительность занятий можно увеличить до 5-7 минут.

Первое упражнение из комплекса называется «Разминка». Оно отлично помогает снять напряжение с органов зрения. Как и в предыдущем комплексе, здесь стоит использовать какие-либо стихи. Ребенок будет в соответствии с их ритмом и содержанием выполнять определенные движения глазами, например:

### **1. Спал цветок (ребенок закрывает глаза, расслабляется)**

И вдруг проснулся (ребенок открывает глаза, массирует веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее),

Больше спать не захотел (на этой строчке надо часто поморгать глазами),

Встрепенулся, потянулся (руки поднять вверх и сделать вдох, затем посмотреть на руки, развести их в стороны и сделать выдох),

Взвился вверх и полетел (нужно потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).

### **2. «Урок математики». Для него нужно заранее подготовить «учебный материал». Вам понадобятся:**

- изображения основных геометрических фигур – можно обойтись кругом, квадратом и треугольником;
- указка или предмет, который можно использовать вместо нее.

Само упражнение выполняется следующим образом:

- разместите изображения геометрических фигур на стене, дверце шкафа, доске для занятий;
- указкой показывайте углы, обводите контуры;
- при этом ребенку нужно взглядом следить за кончиком указки, не двигая головой.

«Урок математики» способствует стимуляции кровообращения в глазах, развивает и укрепляет глазные мышцы.

3. «Рисование глазами». Оно помогает укрепить глазные мышцы, а заодно и способствует развитию творческих способностей. Предложите ребенку нарисовать что-нибудь в воздухе, используя для этого не карандаш, не кисточку и краски, а собственный взгляд. Это может быть домик или человек, собачка или дерево, все зависит лишь от фантазии – его и вашей.

Главное, чтобы ребенок при этом двигал глазами в разные стороны. Вы можете подать ему пример, изображая движениями глаз несложный рисунок, геометрическую фигуру или букву.

Желательно выполнять все эти упражнения в комплексе, чтобы зарядка выглядела более разнообразной и не вызывала у ребенка скуку. Их последовательность можно менять.