

Уважаемые родители!

Совсем скоро ваш ребенок пойдет в школу, и вы должны помочь своему первокласснику как можно скорее и легче адаптироваться в новых условиях т.к. для ребенка с нарушением зрения увеличение зрительных нагрузок может привести к переутомлению и следовательно к проблемам со здоровьем. Этих проблем можно избежать, если сформировать у ребенка привычку ежедневно выполнять гимнастику для глаз. Делая гимнастику вместе с ребенком перед выполнением домашнего задания, во время выполнения заданий связанных со зрительной нагрузкой вы сохраняете зрение ребенка и облегчаете обучение в школе.

Общеукрепляющие упражнения для глаз

Закрывать глаза. Поморгать сомкнутыми веками.

Вращение. Закрывать глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.

Открыть глаза и смотреть в одну точку не моргая 30с.

В течение 5с. смотреть обоими глазами на переносицу.

Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

Упражнения, рекомендуемые для профилактики утомления.

Упражнения проводятся в течение 2-3 мин.

Исходное положение (и. п.) – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох, наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.

И.п.- сидя, откинувшись на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.

И.п. – сидя, руки на поясе. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Повернуть **ГОЛОВУ ВПРАВО, ПОСМОТРЕТЬ НА ЛОКОТЬ ПРАВОЙ РУКИ.**

И.п.- сидя посмотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 с., поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 15-20 см. от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5с., отпустить руки. Повторить 5-6 раз.

И.п. – сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

И.п.- сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.

И.п.- сидя .Быстрые моргания в течение 1-2 мин.

И.п.- стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с, поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руки. Повторить 10-12 раз.

И.п.- стоя. Вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6-8 раз.

И.п.- сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1мин.

Выполняется стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3-5 с., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5с., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с.

Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5-6 раз.

Подготовила учитель- дефектолог (тифлопедагог)

Алифанова С.Н.