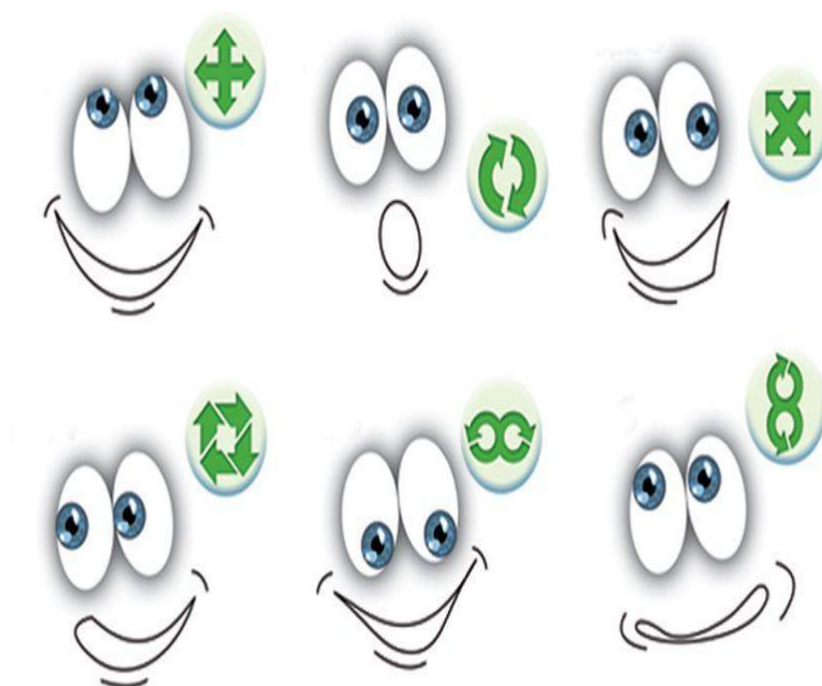


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Костромы
«Детский сад № 4»

КАРТОПТЕКА «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ»



Подготовила:
Смирнова Н.А.,
педагог-психолог

Зрительная гимнастика — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем.

В детском саду она относится к современным здоровьесберегающим технологиям (наряду с динамическими паузами, самомассажем, дыхательной гимнастикой и пр.).

Гимнастика для глаз имеет очень важное значение, поскольку выполняет целый ряд задач:

- 1. Общее оздоровление зрительного аппарата, профилактика различных нарушений в работе органов зрения: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления, улучшение кровообращения в глазах.*
- 2. Является эффективным дополнением в лечении уже имеющихся заболеваний: детской близорукости, дальнозоркости, астигматизма.*
- 3. Формирует у воспитанников представления о важности заботы о своём здоровье, в частности, об органах зрения. Ребята узнают о ценности зрения.*
- 4. Гимнастика для глаз имеет обучающее значение. Выполняя зрительные упражнения, дети учатся ориентироваться в пространстве: закрепляют понятия «право» и «лево», «верх» и «низ», «поворот». Помимо этого, проведение гимнастики способствует развитию связной речи, обогащению словаря, закрепляет знакомые понятия об устройстве окружающего мира.*

Проводится зрительная гимнастика с самого раннего дошкольного возраста. Делать с детьми полезные упражнения следует два-три раза в день. Продолжительность занятий в младшей и средней группе — две-три минуты, в старшем же звене — четыре-пять минут.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать правила:

1. Ребята должны стоять или сидеть. При этом не следует напрягать тело.
2. Голова занимает фиксированное положение (если, конечно, гимнастика не активная — не сочетается с поворотами головы для укрепления мышц шеи).
3. Если некоторые дети носят очки, то их следует обязательно снять.
4. Детское дыхание должно быть равномерным и глубоким.
5. Последним упражнением лучше всего сделать моргание, а после окончания гимнастики малышам желательно хорошенько потянуться.

Упражнение «Раз - два»

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Упражнение «Наша гимнастика»

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.

Упражнение «Глазки-носик»

Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.
Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.
Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились
На места отправились.

Упражнение «Автобус»

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет.
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперёд мы покатались.

Упражнение «Сова»

В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка-сова,
большая голова,
На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
осмотрела все кругом –
за добычею бегом!

Упражнение «Часы»

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,
Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

Упражнение «Хомячок»

Хомка - хомка хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка рано встаёт
Глазки свои хомка трет.
Поморгает – раз, два, три
Вдох и выдох. Посмотри
Далеко ручей бежит,
На носу комар пищит.
Смотрит хомка выше, ниже,
Вправо, влево, дальше, ближе...
Осмотрел он все кругом -
Прыг! И в норочку бегом!

Упражнение "Дождик"

Капля первая упала - кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)
И вторая пробежала - кап!
Мы на небо посмотрели, (то же самое)
Капельки кап - кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)
Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем (*движения плечами*)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.
Под кусточком посидим. (*приседают*)

Упражнение "Отдыхалочка"

Мы играли, рисовали
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

Упражнение "Ночь"

Ночь. Темно на улице.
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
(повторить 3 - 4 раза)

Упражнение "Прогулка в лесу"

Мы отправились гулять. (*Шагают на месте*)
Грибы - ягоды искать
Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине, (*смотрят вверх*)
Вот грибок растет на пне, (*смотрят вниз*)
Дрозд на дереве сидит, (*смотрят вверх*)
Ежик под кустом шуршит. (*смотрят вниз*)

Слева ель растёт - старушка, *(смотрят вправо)*
Справа сосенки - подружки. *(смотрят влево)*
Где вы, ягоды, ау! *(повторяют движения глаз)*
Все равно я вас найду! *(влево - вправо, вверх - вниз)*

Упражнение "Цветы"

Наши алые цветы распускают лепестки *(смотрим вверх)*
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, *(моргать быстро)*
Наши алые цветы закрывают лепестки, *(закрывать глаза)*
Тихо засыпают, головой качают *(смотреть по сторонам)*

Упражнение «Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали *(Поморгать глазами.)*
Глазки у ребят устали.
Посмотрите все в окно *(Посмотреть влево – вправо.)*
Ах, как солнце высоко *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем *(Закрывать глаза ладошками.)*
В группе радугу построим *(Посмотреть по дуге)*
Вверх по радуге пойдем *(Вправо и вверх – влево)*
Вправо, влево повернём *(Поворачиваем вправо, влево)*
А потом скатимся вниз *(Посмотреть вниз)*
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)*

Упражнение 23 «Снежинки»

Мы снежинку увидели, -
со снежинкою играли.
(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд.)
Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Глазки влево посмотрели *(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал... *(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети смотрят вверх и вниз.)*
Все! На землю улеглись. *(присесть, опустив снежинку на пол.)*
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают. *(Закрывать ладошками глаза.)*

Упражнение «Елка»

Вот стоит большая елка, *(Выполняют круговые движения глазами.)*
Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх.)*
У нее большие ветки.
Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо.)*
Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх.)*
А внизу – берлога мишки. *(Посмотреть вниз.)*
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу. *(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)*

Упражнение «Ёжик»

Ходил ежик по полянке *(Ходьба на месте)*
Он искал грибы – опятки *(Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)*
Глазки шурил и моргал, *(Сильно прищуриться)*
Но грибов не увидал. *(широко открыть глаза, развести руки в стороны)*
Вверх смотрел он, *(посмотреть вверх голова неподвижна)*
Вниз глядел, *(посмотреть вниз)*
Сам тихонечко пыхтел. *(Произнести «пых», «пых», «пых».)*
Смотрел влево, *(Посмотреть влево, не поворачивая головы)*
Смотрел вправо, *(Посмотреть вправо, не поворачивая головы)*
Вдруг увидел гриб на славу! *(Плотно закрыть и широко открыть глаза.)*
Оглянулся он еще *(Движения по тексту)*
Через левое плечо,
Через правое еще.
Еж затопал по тропинке
И грибок унес на спинке. *(Ходьба на месте, топающим шагом.)*