

Картотека « Гимнастика для глаз»



Гимнастика для глаз – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- Предупреждение утомления,
- Укрепление глазных мышц,
- Снятие напряжения.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.


Темы, освещаемые в методической разработке, представлены в виде текстовой таблицы.

План гимнастики для глаз в средней группе на год

Месяц	Название упражнения
сентябрь	«Волшебный сон»
	«Глазки»
	«Ветер»
	«Радуга»
	«Волшебный сон»
	«Глазки»
	«Солнышко и тучки»
	«Радуга»
	«Дождик»
	«Солнышко и тучки»
октябрь	«Дождик»
	«Ёжик»
	«Радуга»
	«Волшебный сон»
	«Радуга»
	«Солнышко и тучки»



	«Ёжик» «Глазки»
<i>ноябрь</i>	«Ёжик» «Носик»
	«Ветер» «Радуга»
	«Ветер» «Глазки»
	«Волшебный сон» «Ёжик»
<i>декабрь</i>	«Елка» «Чудеса»
	«Глазки» «Ветер»
	«Глазки» «Снежинки»
	«Елка» «Чудеса»
<i>январь</i>	«Чудеса» «Волшебный сон»
	«Снежинки» «Елка»
	«Елка» «Чудеса»
<i>февраль</i>	«Снежинки» «Ветер»
	«Носик» «Глазки»
	«Носик» «Глазки»
	«Чудеса» «Волшебный сон»



<i>март</i>	«Подснежник» «Ёжик»
	«Подснежник» «Солнышко и тучки»
	«Дождик» «Носик»
	«Чудеса» «Ёжик»
<i>апрель</i>	«Жук» «Солнышко и тучки»
	«Жук» «Глазки»
	«Лучик солнца» «Волшебный сон»
	«Лучик солнца» «Радуга»
<i>май</i>	«Солнечный зайчик» «Солнышко и тучки»
	«Солнечный зайчик» «Глазки»
	«Бабочка» «Солнышко и тучки»
	«Бабочка» «Радуга»

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Отдыхают... Засыпают...
Шея не напряжена
И рассла-бле-на...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко... *(Пауза.)*
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем... *(Громче, быстрее, энергичней.)*
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают веками.)*
Закачалось дерево. *(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)*
Ветер тише, тише, тише... *(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*
Дерева все выше, выше. *(Встают и глаза поднимают вверх.)*

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло. *(Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)*
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, черные тучки.

Легких - две штучки,
Тяжелых три тучки
Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрывать глаза ладонями)*
Солнце на небе всю засияло. *(Поморгать глазками)*

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. *(Смотрят вверх.)*
Капай, капель не желей. *(Смотрят вниз.)*
Только нас не замочи. *(Делают круговые движения глазами.)*
Зря в окошко не стучи

«Радуга»

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

«Ёжик»

Ходил ежик по полянке *(Ходьба на месте)*
Он искал грибы – опятки *(Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)*
Глазки щурил 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, топаящим шагом.)*

«Глазки»

Чтобы зоркими нам быть- *(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)*
Нужно глазками крутить
Зорче глазки, чтоб глядели, *(В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)*
Разотрем их еле – еле.
Нарисуем большой круг *(Глазами рисовать круг)*
И осмотрим все вокруг *(влево, вправо)*
Чтобы зоркими нам стать, *(Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)*
Нужно на глаза нажать.
Глазки влево, глазки вправо, *(Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)*
Вверх и вниз и все сначала.
Быстро, быстро поморгать, *(Моргать в течение минуты)*
Отдых глазкам потом дай.
Нужно глазки открывать, *(Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)*
Чудо, чтоб не прозевать.
Треугольник, круг, квадрат, *(Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки)*
Нарисуем мы подряд.

«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.)*

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса *(Закрывают оба глаза,)*
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *(Продолжают стоять с закрытыми глазами.)*
А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *(Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)*
Нарисуем букву о, получается легко *(Глазами рисуют букву о.)*
Вверх поднимем, глянем вниз, *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)*
Вправо, влево повернем, *(Глаза смотрят вправо-влево.)*
Заниматься вновь начнем.

«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, смотря вверх и вниз.)*
Все! На землю улеглись. *(присесть, опустив снежинку на пол.)*
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают. *(Закрывать ладошками глаза.)*

«Носик»

Смотрит носик вправо-влево (*Резко переместить взгляд вправо и влево.*)

Смотрит носик вверх и вниз (*Резко перенести взгляд вверх и вниз.*)

Что увидел хитрый носик? (*Мягко провести указательными пальцами по векам.*)

Ну, куда мы забрались?

«Подснежник»

(*Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога*)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

“Нарисуйте” круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

«Жук»

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел – ЖЖЖ

Вот он вправо полетел, (*Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки*)

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел(*тоже влево*)

Жук на нос к нам хочет сесть, *(Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)*

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, *(Направление рукой вниз сопровождает глазами)*

Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. *(Делать вращательные движения руками и встать)*

Жук, вот правая ладошка, *(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)*

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко. *(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)*

Жук наверх полетел,

И на потолок присел *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

На носочки мы привстали, *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

Но жучка мы не достали.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной. *(Моргают глазами.)*

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись *(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду. *(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду. *(Отводят взгляд вправо.)*

«Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайнька, *(Дети вытягивают руку вперед)*

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайнька, *(Ставят на ладонь указательный палец.)*

Маленький, как крошка.
Прыгни на носик, на плечо *(Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа)*
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать. *(Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча)*
Вот закрыли мы глаза, *(Закрывают глаза ладонями.)*
А солнышко играет,
Щёчки теплыми лучами

«Бабочка»

Спал цветок
(Закрывают глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*
Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)*
Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*
Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*