Гимнастика для глаз в детском саду.



Зарядка для глаз обычно выполняются в течение 5 минут по 2-3 раза в день. Глазки детей, при этом, не должны переутомляться, поэтому после тренингом практикуются специальные расслабляющие упражнения

Комплекс упражнений на зрение бывает нескольких видов:

1. **Со словесными инструкциями, без использования дополнительных предметов**. Для большей наглядности воспитатель на себе показывает последовательность и правильность выполнения движений. Наиболее интересными для деток являются занятия в стихотворной форме, когда все движения сопровождаются веселыми четверостишьями.

2. **С применением зрительных тренажеров**. В качестве тренажеров служат плакаты с разноцветными фигурами, спиралями и лабиринтами, по которым малыши следуют глазами. Размещать такие поля нужно выше уровня глаз, в центре комнаты.

3. **С различными предметами** (игрушками, изображениями, карточками с буквами и цифрами различных размеров).

4. **В виде игры** (используя презентации, музыкальное сопровождение).

**Все тренинги проводятся с неподвижной головой, а сами занятия выбираются, учитывая возраст и состояние зрения детей.**

**Зрительная гимнастика в 1 младшей группе.**

Гимнастика для глаз для детей 2-3 лет в детском саду, картотека которой состоит из множества тренингов, основана на повторении простейших движений, понятных для выполнения всем малышам.

Со временем упражнения будут усложняться, но начинать гимнастику лучше с основ:

1. Сперва рекомендуется сделать подготовительную разминку, во время которой нужно растереть друг о дружку ладошки, и прислонить их к глазам. В это время, водить глазными яблоками вверх-вниз, в стороны, и по кругу. Продолжать движения глазами на протяжении 30 сек., после убрать ладони, и немного отдохнуть.

2. После разминки, можно проделать то же упражнение, но уже с открытыми глазами, а время выполнения удвоить.

3. Закрыть глаза, посчитать до 5, раскрыть как их можно шире, снова посчитать до 5-и, и прищуриться, после закрыть глаза и проделать упражнение снова.

4. Сильно-сильно зажмурить глаза на протяжении 10 сек. После, медленно, не напрягая, открыть их. Повторить упражнение 4-6 раз.

5. Нарисовать на доске или плакате различные фигуры (круг, квадрат, сердце, перевернутую восьмерку) и попросить детей обвести их глазами. Усложняя задание, можно нарисовать более сложные фигуры (улитку, цветочек, конвертик).

6. Поставить перед собой ладошку на расстоянии 30 см. от глаз, концентрируя на ней свое внимание на протяжении 5 сек. После перевести взгляд на предмет, который находиться вдалеке. Выполнить тренинг 5-6 раз, поочередно останавливаясь то на ладошке, то на предмете.

**Для наилучшего результата важно создать спокойную, благотворную обстановку, чтобы дети были увлечены и заинтересованы предложенными упражнениями.**

**Зрительные упражнения в стихах.**

Все дети лучше усваивают информацию, если она подана в рифмованные ненавязчивые истории. Поэтому большинство комплексов для дошкольников сложены в виде стихотворений и потешек. Несколько самых распространенных стишков для развития зрения:

Часовщик, прищурив глаз

*(один глазик прикрыли),*Чинит часики для вас

*(оба глаза прищурить, после открыть).*

Вышла кошка на карниз,  
Посмотрела кошка вниз.  
Глаз направо отвела,  
Посмотрела на кота.  
Улыбнулась, потянулась,  
И налево повернулась.  
Муху взглядом провела,  
И прищурила глаза.

**Стрекоза.**

Вот такая стрекоза – как горошины глаза!

*(пальцами делают очки)*

Влево-вправо, назад – вперед.

*(глазами смотрят влево – вправо)*

Ну совсем как вертолет.

*(круговые движения глаз)*

Мы летаем высоко.

*(смотрят вверх)*

Мы летаем низко.

*(смотрят вниз)*

Мы летаем далеко.

*(смотрят вперед)*

Мы летаем близко.

*(смотрят вниз)*

**Подобные стишки развивают в ребенке привычку самостоятельно делать маленькие пятиминутки в течение дня. Таким образом, малыш сам приучается заботиться о здоровье своих глазок.**

**Зрительная гимнастика во 2 младшей группе.**

Гимнастика для глаз для детей 3-4 лет в детском саду



На фото: цветовой спектр для снижения напряжения и расслабления глаз

***Тренинг №1***

В качестве расслабляющего упражнения, в центре комнаты вешается плакат с изображением спектра. Малыши рассматривают разноцветные участки плаката на протяжении 1-2 мин., при этом снимается напряжение с глазных мышц.

***Тренинг №2***  
1. Не двигая головой (считая до 4-х), посмотреть вверх. После, считая до 6-и посмотреть прямо. По той же аналогии, направить взгляд вправо и прямо, вниз и прямо, влево и прямо.  
2. Расслабить веки, и на счет 4 прикрыть глаза. Посчитать до 6-и, резко посмотреть, как можно дальше. Проделать данное движение 5-7 раз.  
3. Со всей силы зажмуриться, резко открыть глаза и тут-же взглянуть вдаль. Сделать 5 таких повторений.

***Тренинг №3***  
1. Поставить руки по бокам, выставив, при этом, локти. Поворачивая голову то влево, то вправо, сконцентрировать внимание на кончике левого, а после правого локтя.  
2. Вытянуть вперед кисть одной руки. Не отрывая взор от указательного пальца, плавно выполнять движения рукой вверх-вниз и влево-вправо.  
3. Как можно быстрее поморгать на протяжении 10-15 сек.  
4. Спокойно опустить веки, и с помощью указательных пальцев, легкими круговыми движениями помассировать верхнее, а после нижнее веко.

***Тренинг №4***  
1. Каждому малышу дать в руки игрушку (или карточку с рисунком). Внимательно смотреть 3-4 сек. на игрушку в своих руках, после направить взгляд на предмет в руках воспитателя (также на 3-4 сек). Повторить тренинг 4-5 раз.  
2. В виде игры, сказать детям, как весело любит прыгать и бегать персонаж в руках воспитателя (вниз-вверх, по кругу, вправо-влево). При этом, детки должны внимательно следить за всеми перемещениями игрушки.  
3. Попросить малышей сильно зажмурить глаза на 4-5 сек. В это время, запрятать игрушку в доступное для взора место. Затем предложить отыскать предмет, не вставая с места. Повторить игру в прятки 4-5 раз.

***Тренинг №5. Рисуем носом***

Для подобной зарядки нужно приготовить несколько геометрических фигур или контурных рисунков. Попросите детишек запомнить, показанную им карточку, и с закрытыми глазами, попробовать нарисовать ее в воздухе.

***Тренинг №6. Лабиринт***  
На плакате или доске рисуются всевозможные разноцветные спирали, линии и полосы. При помощи указки, воспитатель показывает по какой из линий, и в каком направлении следует следить.

***Тренинг №7. Цветовой спектр***

1. Прикрыть глаза и не спеша, сперва отвести их вправо, потом прямо, после вверх, и затем переключить взгляд вниз. Проделать движения еще 3-4 раза, голова ребенка в это время остается неподвижной.  
2. Со счетом 6 переводить глаза из угла в угол по диагонали на протяжении 30 сек.  
3. Вытянуть указательный палец на расстояние 30 см., и медленно, не сводя с него взгляд, коснуться кончика носа. После быстро посмотреть далеко вперед, и повторить занятие 4-5 раз.

**Регулярность выполнения комплексов упражнений для глаз в дошкольном учреждении, их разнообразие и игровая форма проведения обеспечивают позитивные результаты работы педагогов.**

**Зрительная гимнастика в стихах в средней группе.**

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 тысячу раз!

**\* \* \***

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

**\* \* \***

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.

**«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 покатились.

**«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!

**«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.

**\* \* \***

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

**«Хомка»**

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

Праг! и в норочку бегом!

**«Жук»**

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел «Ж-ж-ж.»

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж.»

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно—

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог.

«Ж-ж-ж.»

**«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)

**«Самолет»**

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и

Посмотрел. прослеживают взглядом)

Левое крыло отвел,

Поглядел.

**«Отдыхалочка»**

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

**«Ночь»**

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

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)

**«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 растет - старушка, смотрят вправо

Справа сосенки - подружки. смотрят влево

Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз

Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.

**«Тишина»**

Мы устали все чуть - чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.

За волной плывет волна,

А в округе тишина.

Наши глазки так устали,

Мы писали, рисовали,

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

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.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.

Повторяем все еще.

**«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).

«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 (закрыть глаза ладошками)

В классе радугу построим (посмотреть по дуге вверх)

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)

**«Весёлая неделька»**

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

В правую руку свой мячик возьми, (взор следует за мячом)

Над головою его подними

И перед грудью его подержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись. (В какой руке у нас сейчас мяч)

Правого плечика мячик коснётся.

И ненадолго за спину вернётся.

С голени правой да к левой ступне,

Да на живот – не запутаться б мне.

**Зрительная гимнастика в старшей и подготовительной группе.**

**Ослик.**

Ослик ходит, выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева - свекла,

справа - брюква,

Слева - тыква, справа - клюква,

Снизу - свежая трава,

Сверху - сочная ботва.

Закружилась голова,

Кружится в глазах листва,

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

*И.Лопухина*

Дети вытягивают вперед

указатель­ный палец правой руки,

свободно перемещают его и следят глазами.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Движения глазами влево-вправо.

Посмотреть вниз. Посмотреть вверх.

Круговые движения глазами.

Закрыть глаза.

**Наша грядка.**

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем овощи искать.

Что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий,

Там редиска, там салат.

Наша грядка просто клад.

*В.Волина*

***Круговые движения глазами.***

Посмотреть вниз.

Влево - вправо.

Поморгать глазами.

**Фруктовая загадка.**

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем фрукты мы считать.

Перед нами лежит груша,

Сочная, но нельзя скушать.

Слева, на столе - лимон –

Фруктовый господин-барон,

Справа - яблоко в корзине.

Его купили в магазине

Ну а снизу - апельсин,

На полу лежит один.

Сколько фруктов, посчитали?

Четыре фрукта - угадали!

Дети смотрят перед собой.

Дети смотрят влево.

Дети смотрят вправо.

Дети смотрят вниз.

**Морковка.**

На морковку смотрит Зая,

Смотрит долго, не моргая,

Если он глаза сомкнёт,

Вдруг морковка пропадет?

Он с морковки глаз не сводит –

Влево, вправо глазки водит.

Наконец не утерпел,

Как моргнул – морковку съел!

Дети выполняют движения

глазами по тексту.

**Опята.**

Посмотри-ка вокруг: сколько опят!

Шляпки грибов, как монетки горят,

От шляпок рябит в глазах у ребят.

Движения глазами влево-вправо.

Дети смотрят вдаль.

Часто поморгать глазками.

**По ягоды.**

Справа зреет земляника,

Слева - сладкая черника,

Справа - красная брусника,

Слева спеет ежевика.

Ягоды все соберем,

Отдохнем и потом домой пойдем.

Движения глазами влево-вправо.

Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 се­кунд,

повторить 6-8 раз.

**Рябина.**

Гроздья рябины на солнце горят,

Рябит от рябины в глазах у ребят.

Плотно закрывать и широко откры­вать глаза

5-6 раз подряд с интер­валом 30 секунд .

В течение 3 секунд смотреть на яркий свет,

потом закрыть глаза ру­кой и дать им

отдохнуть, повторить 3 раза.

**Лесные ягоды.**

Собираем землянику,

Ищем вкусную чернику,

Голубику, костянику,

Кисловатую бруснику.

По заданному педагогом направле­нию

дети перемещают взгляд.

**Мишка.**

Вот стоит большая елка.

Вот такой высоты.

У нее большие ветки

Вот - такой ширины.

Есть на елке даже шишки ,

А внизу - берлога мишки .

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

Движения глазами снизу вверх.

Движения глазами слева-направо.

Посмотреть вверх.

Движения глазами вниз.

Прикрыть глаза.

**Васька.**

Ходит Васька беленький,

Хвост у Васьки серенький,

Только мыши заскребут,

Чуткий Васька тут как тут,

Когти расправляются,

глазки закрываются.

Васька мышек сторожит,

притворился, будто спит.

Движения глазами влево - вправо.

Указательные пальцы обеих рук

поднести к внешним уголкам глаз

и потянуть их, чтобы глаза сузились

в щелочку, одновременно часто моргая.

Опустить руки, расслабиться на 2- 3 секунды.

**Однажды в лесу.**

Как-то осенью в лесу

висела шишка у всех на виду.

Шишка на всех глядела

и тихонечко висела.

Лось сказал, что низко,

А зайчонок - высоко,

Белочка, сказала - близко,

А ежонок - далеко.

Смотреть на указательный палец

вытянутой руки.

Движения глазами вниз.

Движения глазами вверх.

Движения глазами на кончик носа.

Движения глазами вдаль.

**3 медведя.**

3 медведя шли домой.

Папа был большой - большой,

Мама с ним поменьше ростом,

А сынок- малютка просто.

С погремушками ходил.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь!

Движения глазами вверх.

Движения глазами вперед.

Смотрят вниз.

Смотреть пристально, но не моргая

(без напряжения) 10 сек.

Сомкнуть веки, а затем моргнуть

несколько раз (15 раз).

Повторить 5-6 раз.

**Медвежонок.**

Медвежонок потянулся

Раз- направо посмотрел,

2 - налево посмотрел.

Лапы в стороны развел,

Меда видно не нашёл.

Движения глазами вверх.

Вправо.

Влево.

Смотрят вдаль и разводит руками.

Закрыть глазки.

**Бутончики.**

Каждый бутончик

Склониться бы рад

Влево и вправо,

Вперед и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном

Букете.

Движения глазами

влево-вправо.

Посмотреть вдаль и на кончик носа.

Сомкнуть веки.

**Душистые цветы.**

На горе мы видим дом,

Много зелени кругом,

Вот деревья, вот кусты,

Вот - душистые цветы.

Поднять глаза вверх.

Круговые движения глазами.

Посмотреть влево - вправо.

Посмотреть вперед.

**Осенний лес.**

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес!

Слева - сосны, справа - дуб,

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой-открой

И скорей бегом домой!

Круговые движения глазами .

Движения глазами влево - вправо.

Движения глазами вверх - вниз.

Движения глазами по тексту.

**Осень.**

Осень! Осыпается весь наш бедный сад.

Листья пожелтелые по ветру летят.

Лишь вдали красуются там, на дне долин,

Кисти ярко-красные вянущих ря­бин.

*А.Толстой*

Дети выполняют движения глазами

вверх-вниз.

Круговые движения глазами влево и вправо.

Посмотреть вдаль. Закрыть глазки.

**Листопад.**

Листопад, листопад, листья желтые летят,

Желтый клен, желтый бук,

Желтый в небе солнца круг

Желтый двор, желтый дом

Вся земля желта кругом.

*Ю.Вакуленко*

Движения глазами вверх-вниз.

Движения глазами влево – вправо.

Движения глазами вверх, по кругу .

Движения глазами вниз, вдаль .

Движения глазами по кругу.

**Осенний листок.**

На листочек я смотрю,

Влево глазки я веду,

Вправо глазки я веду,

Вверх смотрю и вниз смотрю.

Сильно глазки закрываю

И тихонько открываю,

Вдаль я на листок смотрю:

- Здравствуй, осень, – говорю.

Дети выполняют движения

глазами по тексту.

**Снег-снежок.**

Снег-снежок, снег-снежок

По дорожке стелется.

Снег-снежок, снег-снежок,

Белая метелица.

Снег-снежок, снег-снежок,

Замело дорожки.

Снег-снежок, снег-снежок,

Тает на ладошке.

Частое моргание глазами.

Движения глазами влево - вправо.

Частое моргание глазами.

Круговые движения глазами.

Частое моргание глазами.

Посмотреть вдаль.

Частое моргание глазами.

Посмотреть на ладошку.

**Снежинка.**

Снежинка - пушинка кружится, летает.

Снежинка - пушинка не тает, не тает.

Вот вниз опустилась почти до земли,

Вот вверх поднялась, посмотри, посмотри!

Вот слева кружится и справа кружится,

То в небо летит, то на землю ложится.

Подставь-ка ладошку, смотри, не зевай,

Подуй на нее и скажи: «Улетай!»

Дети выполняют движения

глазами по тексту.

**Зимний лес.**

Мы пришли в зимний лес.

Сколько здесь полно чудес!

Справа — березки в шубах стоят

Слева — елки на нас глядят

Снежинки в небе кружатся,

Вот и зайка проскакал,

От лисы он убежал

Это серый волк рыщет,

Он себе добычу ищет!

Вот мы спрячемся сейчас,

Не найдет тогда он нас!

Лишь медведь в берлоге спит,

Так всю зиму и проспит,

Пролетают снегири, как красивы они

В лесу красота и покой, а нам пора идти домой.

Дети выполняют движения

глазами по тексту.

Широко - узко открывать

глаза 5 – 6 раз.

Мысленно крутим снежный ком

в обе стороны 10 сек.

**Весна, весна!**

Пришла весна!

Тепло на крыльях принесла.

И вот на самом солнцепеке

С поднятой гордо головой

Расцвел подснежник голубой.

*В. Ковалько*

Потереть ладошки друг о друга

И прикрыть ими сомкнутые глазки.

Широко открыть глаза.

Поморгать глазками.

**Петушок.**

Перед нами петушок.

Он с земли зерно клюет.

Слева - курица идет,

Справа - уточка плывет.

Сверху солнце ярко светит,

Согревает всех на свете.

Посмотреть вдаль.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево.

Посмотреть вправо.

Посмотреть вверх.

Быстро поморгать глазами.

**Жаворонок.**

В небе жаворонок пел,

Колокольчиком звенел.

Порезвился в вышине.

Спрятал песенку в траве,

Тот, кто песенку найдет,

Будет счастлив круглый год

Движения глазами вверх.

Движения глазами вниз.

Частое моргание глазами.

**В городе.**

По городу автобусы и трамваи идут,

Их по маршрутам водители ведут

Поедут направо, налево, кругом

Свободны машины и ночью, и днем.

Круговые движения глазами.

Движения глазами влево, вправо.

Похлопать глазками.

**Машины.**

По городу мчатся с утра и до ночи

Машины всех марок, красивые очень,

Поедут направо, налево, кругом,

Свободны машины и ночью и днём.

*Н.Нищева*

Движения глазами по кругу,

движения глазами направо, налево,

кругом.

Дети закрывают глаза – открывают.

**На луну.**

Старших всех мы уважаем,

Младших мы не обижаем,

Мы гуляем и читаем.

На луну слетать мечтаем.

*А. Гриднева*

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Движения глазами направо - налево.

Посмотреть вверх.

**Тема: «Транспорт».**

**Самолет.**

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет

Правое крыло отвел - посмотрел,

Левое крыло отвел - поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу

Поднимаюсь ввысь, лечу.

Возвращаться не хочу.

Движения глазами вверх.

Движения глазами вправо.

Движения глазами влево.

Круговые движения глазами.

Движения глазами вверх.

**Насекомые.**

Посмотри-ка на ребят,

Теперь на небо - там птички летят,

Внизу, по травке, жук ползет,

А слева - деревце растет,

Направо - алые цветы,

Закрыв глаза, понюхай ты.

Над ними бабочка кружит,

С ней рядом шмель большой жуж­жит.

Бросить взгляд вперед.

Движения глазами вверх.

Движения глазами вниз, влево, вправо.

Закрыть глаза, потом открыть.

Влево.

Вправо.

**Две бабочки.**

Две бабочки летели

Друг на друга посмотрели,

И к цветочку вместе полетели.

Быстро моргать глазками.

Посмотреть на кончик носа.

Движения глазами влево-вправо.

**Бабочки.**

Крылья пёстрые мелькают.

В поле бабочки летают.

Раз - два - три – четыре,

Полетели, закружились.

Широко открывать и закрывать глаза.

Дети смотрят вдаль.

Выполнять круговые движения глазами.

Часто моргать глазками,

затем закрыть глаза.

**Бабочка.**

Видишь, бабочка летает.

Мы за ней понаблюдаем.

Влево бабочка летит,

Влево нам смотреть велит.

Вправо полетела,

Вправо посмотрели.

Вот она взлетела выше,

Опустилась вдруг пониже.

Если мы закроем глазки,

Ее увидим, словно в сказке.

Яркая, воздушная,

Ветерку послушная

С нами долго не сидела,

Упорхнула, улетела.

Дети рассматривают яркую бабочку,

отводим руку с бабочкой влево,

дети следят за ней только глазами,

ан алогично в правую сторону.

Посмотреть вверх,

посмотреть вниз.

дети закрывают глаза,

дети открывают глаза и наблюдают

за полетом.

**Жук.**

В группу к нам жук влетел,

Зажужжал и запел: ж-ж-ж,

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился - Ж-ж--ж-ж-ж-ж

Жук, вот правая ладошке, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди и здесь немножко.

Жук наверх полетел, и на потолок сел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно - хлоп — хлоп — хлоп,

Чтоб в окошко улететь он смог.

Дети выполняют движения

глазами по тексту.

**Юла.**

Как юла я весела,

Я забыла про дела.

Стала я кружиться,

Не могу остановиться

*С. Лёвина, С. Тукачева*

Круговые движения глазами.

**Солнышко встает.**

Вот как солнышко встаёт,

Выше, выше, выше.

К ночи солнышко зайдёт

Ниже, ниже, ниже.

Хорошо, хорошо,

Солнышко смеётся.

А под солнышком нам

Хорошо живётся.

Движения глазами вверх.

Движения глазами вниз.

Дети часто моргают глазами.

Дети широко открывают,

а потом закрывают глаза.

**Мечта.**

Давайте с вами помечтаем.

Глаза закроем и представим:

Как по лесу мы гуляем,

Грибы и шишки собираем.

Слева - ягоды цветут,

А справа здесь грибы растут.

Снизу - шишки, да трава,

А сверху - неба синева

Открывайте, дети, глазки,

Вот и вышли мы из сказки.

Дети закрывают глаза.

Круговые движения глазами.

Движения глазами влево.

Движения глазами вправо.

Движения глазами вниз.

Движения глазами вверх.

Открыть глаза.

**Липы.**

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг.

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят,

Вниз верхушки пригибают,

И качают их, качают...

Колебательные движения глазами

справа - налево, затем слева - на­право.

Дети совершают движения глазами

вверх - вниз, вниз – вверх.

**Клен.**

Ветер тихо клен качает,

Влево-вправо наклоняет,

Ветер дует - задувает,

Листья с дерева срывает.

Движения глазами влево-вправо. Движения глазами верх-вниз .

Быстро поморгать глазами.

**Любопытная Варвара.**

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

Смотрит вверх,

Смотрит вниз.

Чуть присела на карниз,

А с него свалилась вниз!

Дети выполняют движения глазами

по тексту.

Посмотреть на кончик носа.

Посмотреть вниз.

**Будь здоров!**

Чтобы глазки зорче были,

И в очках чтоб не ходить,

Эти нужные движенья предлагаю повторить.

Вдаль посмотрим и под ножки.

Влево, вправо побыстрей.

Удивился – что такое?

И закроем их скорей.

А теперь вращай по кругу, словно стрелочка часов.

Открывай глаза.

И снова на занятье. Будь здоров!

Дети выполняют движения

глазами по тексту.

**Ладошка.**

Видишь ты свою ладошку?

Отодвинь её немножко,

За ладошку загляни –

Что вдали увидишь ты?

Близко к глазам поднести ладонь,

постепенно удалять ладонь от глаз.

Всмотреться вдаль.

**Портняжки.**

Гимнастика по таблице В. Ф. Базарного.

Рано утром на зарядку

Все портные побежали.

Дружно приседают, устали не знают.

Ноги выставляют,

Все в кружочек сели, влево посмотрели,

Вправо посмотрели, нитку в иголку вдели,

Сшить рубашку захотели.

Дети выполняют движения

глазами по тексту.

«**Человек»** (музыка и слова М. Пеньковской)

Утром солнышко встаёт, *Потягивание с разведением рук в стороны вверх.*  
Спать ребятам не даёт.  
Глазки просыпаются,*Частое моргание глазами.*  
Солнцу улыбаются. *Повороты головы в стороны с улыбкой.*

Мы потерли их немножко, *Закрыть глаза и легко потереть веки боковыми гранями* *больших пальцев*Сразу глянули в окошко *– сжав остальные в кулак, движения от носа к вискам и обратно*.  
Лучик тёплый увидали,  
На ладонь свою поймали.*Направить взгляд в даль (посмотреть в окно).*

Он с ладошки – прыг да скок, *Протянуть руки вперед, стараясь “достать до лучика”,*На головку, на носок.  
Я его поймать хочу*, поднести ладони к лицу – взглядом следить за движением ладоней.*  
Головою я кручу.

Спрячусь и зажмурюсь,*Закрыть глаза ладонями, зажмуриться*  
Улыбнусь, нахмурюсь. *Улыбнуться, нахмуриться.*

Ножками потопаю,  
Ручками похлопаю.

Приходи скорей, дружок, *Выполнить “шагающие” движения указательным*Нарисуем мы кружок. *и средним пальцами правой руки по открытой ладони левой руки. Хватательные движения руками перед собой на уровне глаз дальше и ближе; повороты головы в стороны: голова вправо – движения правой рукой с фиксацией взора; то же – влево.*

Ты на пальчик мой садись  
И со мною порезвись. *Потопать ногами.*  
Ты весёлый, озорной,  
А теперь беги домой!*Похлопать в ладоши.*

**Регулярная зрительная гимнастика способна улучшить кровообращение, способствовать быстрой** [**аккомодации глаза**](http://bolezniglaz.ru/akkomodatsiya-glaza-osobennosti-bolezni-prichiny-razvitiya-profilaktika.html)**, и в течение нескольких минут снизить усталость с глазодвигательной мышцы.**

**Проводя ежедневные**[**упражнения по улучшению зрения**](http://bolezniglaz.ru/gimnastika-dlya-glaz-kak-obyazatelnaya-chast-gigieny-i-zdorovya-zreniya.html?preview_id=2839&preview_nonce=b92010988e&_thumbnail_id=2841&preview=true)**, можно избежать многих офтальмологических проблем в школьном возрасте, когда нагрузка на глаза будет значительно выше.**