Подборка упражнений для глаз в целях профилактики и коррекции нарушений зрения

у детей дошкольного возраста

Гимнастика для **глаз***(зрительная гимнастика)* является одним из наиболее доступных видов деятельности. Она может быть использована в **группах** любой направленности.

Доказано положительное влияние **упражнений для глаз**на состояние органа **зрения**. Они способствуют активизации и восстановлению **зрения**.

Представленные зрительные гимнастики направлены на улучшение работы **глазодвигательных мышц**, снятие и предупреждение переутомления зрительного аппарата.

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

- индивидуальный подход в зависимости от **возраста**;

- регулярность проведения;

- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности **упражнений**;

- сочетание с двигательной активностью.

| **Тема** | Название гимнастики | Текст рифмовки |  Описание действий и инструкций педагога |
| --- | --- | --- | --- |
| Овощи |  *«Огуречик»* | Огуречик, огуречик,Не ходи на тот конечик,Там мышка живет.Тебе хвостик отгрызет.Смотрят вправо, влево. | Моргают **глазами**.*(повторить 2 – 3 раза)* |
| *«Овощи»* | Раз, два, три, четыре, пять.Будем овощи искать.Что растет на нашей грядке?Огурцы, горошек сладкий.Там редиска, там салат.Наша грядка просто клад. | Моргают **глазами**Смотрят вниз.Смотрят влево – вправо.Моргают **глазами**.*(повторить 2 – 3 раза)* |
| *«Стручок гороха»* | Раскололся тесный домикНа две половинки,И посыпались оттудаБусинки – дробинки. | Моргают **глазами**.Смотрят вправо, влево.Смотрят вверх, вниз.*(повторить 2 – 3 раза)* |
| *«Огород»* | В огороде мы гуляем,За овощами наблюдаем.К солнцу тянется лучокИ горошка стручок.Вот морковка красная,Девица прекрасная.Справа – баклажан, капустаРазрослась на грядке густо.Хорошо мы погулялиИ немножечко устали. | Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз.Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – вниз.Смотрят влево.Смотрят вниз.Смотрят вправо.Смотрят вверх.Моргают **глазами**.Закрывают **глаза**. *(5-10секунд)**(повторить 2 – 3 раза)* |
| Фрукты | *«Фруктовая зарядка»* | Раз, два, три, четыре, пять.Будем фрукты мы считать.Перед нами лежит груша,Сочная, но нельзя скушать.Слева, на столе - лимон,Фруктовый кисленький барон.Справа – яблоко в корзине.Его купили в магазине.Ну, а снизу апельсин,На полу лежит один.Сколько фруктов, посчитали?Четыре фрукта – угадали. | Моргают **глазами**.Смотрят перед собой.Смотрят влево.Смотрят вправо.Смотрят вниз.Закрывают **глаза**.Открывают **глаза**, отвечают – 4.*(повторить 2 – 3 раза)* |
|  | *«Фрукты»* | Знают взрослые и дети:Много фруктов есть на свете!Яблоки и апельсины,Абрикосы, мандарины,И бананы, и гранатыВитаминами богаты. | Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз.Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – вниз.Быстро моргают **глазами**.Сильно зажмуривают **глаза**.*(повторить 2 – 3 раза)* |
|  | *«Компот»* | Будем мы варить компот –Фруктов нужно много. Вот.Будем яблоки крошить,Грушу будем мы рубить,Отожмем лимонный сок,Слив положим и песок.Варим, варим мы компот,Угостим честной народ. | Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз.Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – вниз.Смотрят влево – вправо.Смотрят вверх – вниз.Зажмуривают **глаза**.Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз, затем вправо – вверх, влево – вниз.Моргают **глазами 8 раз**.*(повторить 2 раза)* |
| Деревья, кустарники | *«Клён»* | Ветер тихо клен качает.Влево - вправо наклоняет,Ветер дует, задувает,Листья с дерева срывает. | Закрывают **глаза**.Двигают **глазами влево – вправо**.Двигают **глазами вверх – вниз**.Быстро моргают **глазами**.*(повторить 2 – 3 раза)* |
| *«Ёлка»* | Вот стоит большая елка,Вот такой высоты.У нее большие веткиВот такой ширины.Есть над нашей ёлкой шишки,Рядом есть – берлога мишки.Зиму спит там косолапыйИ сосет в берлоге лапу. | Смотрят вверх.Фиксируют взгляд наверху, затем смотрят вперёд.Смотрят вправо.Фиксируют взгляд справа, затем смотрят вперёд.Смотрят влево.Фиксируют взгляд слева, затем смотрят вперёд.Смотрят вниз,Фиксируют взгляд внизу, затем смотрят вперёд.Зажмуривают **глаза**.*(повторить 2 раза)* |
| *«Тополь»* | Может с крыши, может с небаТо ли вата, то ли пух,Или, может хлопья снегаПоявились летом вдруг?Кто же их исподтишкаСыплет, будто из мешка?Отвечают – тополь. | Смотрят вверх, смотрят вниз.Смотрят вправо, смотрят влево.Моргают **глазами**.Широко открывают **глаза**.*(повторить 2 раза)* |
|  | *«Листочки»* | Ах, листочки как летят,Всеми красками горят.Лист кленовый, лист резной,Разноцветный, расписной.Шу – шу – шу, шу – шу – шу,Как я листьями шуршу.Но подул вдруг ветерок,Закружился наш листок,Полетел над головойКрасный, желтый, золотой! | Выполняется с реальным предметом или имитацией *(лист клёна)* в руке педагога.Педагог выполняет действия с предметом, дети про-слеживают их взглядом.Смотрят сверху вниз.Смотрят снизу вверх.Смотрят влево, вправо.Смотрят влево, вправо.Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз.Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – вниз.Прослеживание траектории *«полёта»* листа.*(повторить 2 раза)* |
|  | *«Осенний лес»*  | Вот стоит осенний лес!В нем много сказок и чудес.Слева сосны, справа – дуб.Дятел сверху тук да тук.**Глазки ты закрой**, откройИ скорей бегом домой! | Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз,Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – вниз.Смотрят влево – вправо.Моргают **глазами**.Закрывают, открывают **глаза**.*(повторить 2 - 3 раза)* |
| Грибы | *«Опята»* | Посмотри – ка вокруг, сколько опят!Шляпки грибов, как монетки горят.От шляпок рябит в **глазах у ребят**. | Выполняется с фиксацией взгляда на указательный палец (можно использовать элементы пальчикового театра – грибы, повторить 2 – 3 раза.Смотрят влево – вправо. *(2 раза)*Смотрят вдаль.Быстро моргают **глазами**.*(повторить 2 – 3 раза)* |
|  | *«Подосиновик»* | Я в красной шапочке растуСреди корней осиновых,Меня узнаешь за версту,Зовусь я – подосиновик. | Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз.Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – вниз.Смотрят вдаль на точку фиксации *(н-р: на окне или др.)*.Закрывают **глаза**. *(5- 10 секунд)**(повторить 2 – 3 раза)* |
|  | *«Грибы»*  | На лесной полянкеСреди травы и пнейМного белых ножекВ шляпках разноцветных,Издали заметных!Растут грибы, грибочки.Готовим кузовочки! | Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз.Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – вниз.Смотрят влево.Смотрят вправо.Смотрят вперёд, вдаль.Моргают **глазами**.*(повторить 2 – 3 раза)* |
|  | *«Осень»* | Осень на опушке краски разводила,По листве тихонько кистью поводила.Пожелтел орешник и зарделись клены.В пурпуре осинки, только дуб зеленый.Утешает осень: не жалейте лета,Посмотрите, осень в золото одета! | Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз,Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – вниз.Смотрят влево – вправо.Смотрят вверх – вниз.Зажмуривают **глаза**.Открывают **глаза**.*(повторить 2 - 3 раза)* |
| Наше тело | *«****Глазки****»* | Живет мой братец за горой,Не может встретиться со мной.Смотрят вправо.Смотрят влево.Моргают **глазками**. | *(повторить 2 - 3 раза)* |
|  | *«Ножки»* | Нарядили ножки в новые сапожки.Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.В грязь не заходите.Сапожки не порвите. | Выполняется у окна с видом на дорожку к детскому саду.Смотрят вниз на ноги.Смотрят вдаль – прослеживают путь по дорожке от детского сада вдаль и обратно.Моргают **глазами**.*(повторить 2 - 3 раза)* |
|  | *«Части тела»*  | **Глазки вправо**, **глазки влево**.И по кругу поведем.Быстро – быстро поморгаемИ немножечко отдохнём.Посмотри на кончик носаИ на лоб свой посмотри.Вправо – влево ты на руки,Вниз на ноги посмотри.Молодцы!**Глазки закрываем**.Медленно вдыхаем,А сейчас давай опять**Глазки заставляй моргать**. | Смотрят вправо – влево.Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз.Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – вниз.Моргают **глазами**.Смотрят вперед.Смотрят на *«кончик носа»* - вниз.Смотрят на *«лоб»* - вверх.Руки в стороны - вперёд: смотрят на кончики паль-цев правой, затем левой руки.Смотрят вниз.Смотрят на педагога.Закрывают **глаза**, спокойно дышат.Моргают **глазами**. |
| Предметы гигиены  | *«Мочалка»* | Мочалка у ИринкиПошла гулять по спинке.И пока она гуляла,Спинка розовая стала. | Выполняется с реальным предметом или имитацией мочалки в руке.Фиксируют взгляд на предмете в вытянутой вперёд руке, выполняют плавные движения – вверх - вниз, прослеживают их взглядом.*(повторить 2 - 3 раза)* |
|  | *«Полотенце»* | Говорит дорожка – два вышитых конца.Помойся хоть немножко,Чернила смой с лица!Иначе ты в пол дня испачкаешь меня. | Смотрят влево, вправо.Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз.Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – внизМоргают **глазами**.*(повторить 2 - 3 раза)* |
|  | *«Про зубную щетку»* | Чтобы зубы были белымиНам зубную щетку сделали,С выгнутою спинкой,С твердою щетинкой.Улыбайся во весь рот,Пусть любуется народ. | Выполняется с реальным предметом или имитацией в руке педагога. Педагог выполняет действия с предметом, дети прослеживают их взглядом:Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз.Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – вниз.Смотрят влево.Смотрят вправо.*(Имитация чистки зубов)*Улыбнуться друг другу.*(повторить 2 - 3 раза)* |
| Моя семья  | *«Моя семья»* | Знаю я, что у меняДома дружная семья:Это – мама,Это – я,Это – бабушка моя,Это – папа,Это – дед.И у нас разлада нет. | Моргают **глазками**.Смотрят вправо.Смотрят влево.Смотрят вперёд.Смотрят вправо.Смотрят влево.Смотрят вперёд.*(повторить 2 - 3 раза)* |
|  | *«Бабушка»* | Бабушка очки надела,У стола на стул присела.Только в книжку заглянула,Улыбнулась и … заснула. | Смотрят вперёд.Смотрят вниз.Смотрят вперёд.Закрывают **глаза на 5 – 10 сек**.*(повторить 2 - 3 раза)* |
|  | *«Здесь живёт моя семья»* | Стоит дом в два этажа,Здесь живет моя семья.Возле дома дивный сад.Тут мы любим отдыхать.Справа по дорожке мама с братиком любят гулять.Слева – на скамеечке дедушка с бабушкой сидят.Там вдали отец с сестрой я гляжу.И с улыбкой с лавочки за всеми я слежу. | Смотрят снизу вверх.Смотрят сверху вниз.Круговые движения **глазами влево – вверх**, вправо – вниз.Круговые движения **глазами вправо – вверх**, влево – вниз.Смотрят вправо.Смотрят влево.Смотрят вперёд.Улыбнуться.*(повторить 2 раза)* |
|  | *«Семья»* | Один, два, три, четыре!Кто живёт в моей квартире?Один, два, три, четыре, пять!Всех могу пересчитать.Папа, мама, брат, сестрёнкаМой щегол, сверчок и я.Вот и вся моя семья! | Моргают **глазами**.Смотрят вправо, влево.Моргают **глазами**.Смотрят вправо, влево.Смотрят вправо, влево, вверх, вниз.Смотрят вправо, влево, вверх, вниз.Моргают **глазами**.*(повторить 2 раза)* |

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!