

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.

«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 деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)*
Ветер тише, тише, тише... *(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*
Деревца 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 жалей. *(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 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, топаящим шагом.*)

«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.*)

«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.

«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.

«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.

«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.)*

«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.)*

«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)*

«Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка, *(Дети вытягивают руку вперед)*
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайныка, *(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
(Закрывать 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.)*