Попова Т.А., воспитатель 1 кв. категории

МБДОУ «ЦРР – Карагайский детский сад №4»

**Комплексы детской гимнастики для глаз в стихах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Название упражнения** | **Стихотворная форма** | **Выполняемые движения в соответствии с текстом** |
| **1.** | «Тренировка» | 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! | Посмотреть влево. Посмотреть вправо.  Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.  Поднять взгляд вверх.  Опустить взгляд вниз.  Быстро поморгать. |
| 2. | «Мой веселый, звонкий мяч» | Мой веселый, звонкий мяч,  Ты куда помчался вскачь?   Красный, синий, голубой,   Не угнаться за тобой. | Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вниз — вверх  Посмотреть влево – вправо.  Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз  Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза) |
| 3. | «Дождик» | Капля первая упала – кап!  И вторая прибежала – кап!  Мы на небо посмотрели  Капельки «кап-кап» запели,  Намочили лица,  Мы их вытирали.  Туфли – посмотрите –  Мокрыми стали.  Плечами дружно поведем  И все капельки стряхнем  От дождя убежим,  Под кусточком посидим. | Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.  То же самое.  Смотрят вверх.  Вытирают» лицо руками.  Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.  Движения плечами.  Приседают, поморгать глазами. |
| 4. | «Осень» | Осень по 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: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.  Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза) |
| 5. | «Листочки» | Ах, как листики летят,  Всеми красками горят  Лист кленовый, лист резной,  Разноцветный, расписной.  Шу-шу-шу, шу- шу- шу.  Как я листиком шуршу.  Но подул вдруг ветерок,  Закружился наш листок,  Полетел над головой  Красный, желтый, золотой.  Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  Как листиком шуршу.  Под ногами у ребят  Листья весело шуршат,  Будем мы сейчас гулять  И букеты собирать  Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  Как я листиком шуршу. | Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.  Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.  Посмотреть вниз.  Посмотреть вверх.  Посмотреть влево – вправо.  Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |
| 6. | «Елка» | 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. | Выполняют движения глазами.  Посмотреть снизу вверх.  Посмотреть слева направо.  Посмотреть вверх.  Посмотреть вниз.  Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза) |
| 7. | «Овощи» | 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.  Выбрать ничего не смог  И без сил на землю слег. | Обвести глазами круг.  Посмотреть вверх.  Посмотреть вниз.  Посмотреть влево – вправо  Влево — вправо.  Посмотреть вниз.  Посмотреть вверх.  Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза |
| 8. | «Чудеса» | Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.  Наши глазки отдыхают,  Упражнения выполняют.  А теперь мы их откроем,  Через речку мост построим.  Нарисуем букву о, получается легко.  Вверх поднимем, глянем вниз,  Вправо, влево повернем,  Заниматься вновь начнем. | Закрывают оба глаза.  Продолжают стоять с закрытыми глазами.  Открывают глаза, взглядом рисуют мост.  Глазами рисуют букву о.  Глаза поднимают вверх, опускают вниз.  Глаза смотрят вправо- влево.  Глазами смотрят вверх, вниз. |
| 9. | «Заяц» | Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.  Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.  Ай – да, заинька, умелый! Глазками моргает.  Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. | Смотрят вверх.  Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.  Моргают глазками.  Глазки закрывают. |
| 10 | «Белка» | Белка дятла поджидала,  Гостя вкусно угощала.  Ну – ка дятел посмотри!  Вот орехи – 1,2,3.  Пообедал дятел с белкой  И пошел играть в горелки. | Резко перемещают взгляд вправо – влево.  Смотрят вверх – вниз.  Моргают глазками.  Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |
| 11. | **«**Стрекоза**»** | Вот какая стрекоза - как  горошины глаза.  Влево – вправо, назад – вперед -  Ну, совсем как вертолет.  Мы летаем высоко.  Мы летаем низко.  Мы летаем далеко.  Мы летаем близко. | Пальцами делают очки.  Глазами смотрят вправо- влево.  Круговые движения глаз.  Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Смотрят вперед.  Смотрят вниз. |
| 12. | «Кошка» | Вот окошко распахнулось,  Кошка вышла на карниз.  Посмотрела кошка вверх.  Посмотрела кошка вниз.  Вот налево повернулась.  Проводила взглядом мух.  Потянулась, улыбнулась  И уселась на карниз.  Глаза вправо отвела,  Посмотрела на кота.  И закрыла их руками. | Разводят руки в стороны.  Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.  Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Смотрят влево.  Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.  Дети приседают.  Смотрят прямо.  Закрывают глаза руками. |
| 13. | «Дождик» | Дождик, дождик, пуще лей.  Капель, капель не жалей.  Только нас не замочи.  Зря в окошко не стучи. | Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Делают круговые движения глазами. |
| 14. | «Буратино» | Буратино потянулся,  Вправо – влево  повернулся,  Вниз – вверх  посмотрел  И на место тихо сел. | Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.  Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево. |
| 15. | «Теремок» | Терем – терем – теремок!  Он не низок, не высок,  Наверху петух сидит,  Кукареку он кричит. | Движение глазами вправо – влево.  Движение глазами вверх – вниз  Моргают глазами. |
| 16. | «Ветер» | Ветер дует нам в лицо.  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише…  Деревца все выше, выше. | Часто моргают веками.  Медленно приседают, опуская глаза вниз.  Не поворачивая головы, смотрят вправо – влево.  Встают и глаза поднимают вверх. |
| 17. | «Лучик солнца» | Лучик, лучик озорной,  Поиграй-ка ты со мной.  Ну-ка лучик, повернись,  На глаза мне покажись.  Взгляд я влево отведу,  Лучик солнца я найду.  Теперь вправо посмотрю,  Снова лучик я найду. | Моргают глазками  Делают круговые движения глазами.  Отводят взгляд влево.  Отводят взгляд вправо. |

**Вот еще несколько простых упражнений:**

***Вверх – вниз, влево – вправо.***

Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

***Круг.***

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

***Квадрат.***

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

***Покорчим  рожицы.***

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика – губки вытянуты вперёд – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

***Рисование носом.***

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

**Картотека гимнастики для глаз**

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

При планировании рекомендуется учитывать **принцип усложнения**, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по поду более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

**Виды гимнастик**

***По использованию художественного слова***гимнастики для глаз можно разделить на  те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

***По использованию дополнительных атрибутов***, можно выделить 4 вида:

- с предметами (например, комплекс 4 или работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см).  По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

- с использованием специальных полей (комплекс 73,74 или изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см.. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобно месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке).  По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории.  При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер.  Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие);

- с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Как правило, они дорогостоящие и мало используются в ДОУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются **предметы или задания в стихотворной форме**, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

**“Весёлая неделька” гимнастика для глаз**

**— 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)