

Подборка упражнений для проведения зрительной гимнастики



**Составила, воспитатель
Буракова Наталья Викторовна**

Цели: профилактика нарушения зрения, снятие напряжения, укрепление глазных мышц, общее оздоровление зрительного аппарата.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом работы с детьми, которая:

- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
- снимает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;
- корректирует функциональные дефекты зрения.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

"Весёлая неделька"

Понедельник

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).

Вторник

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).

Среда

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 до пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг

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).

Пятница

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).

Суббота

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).

Воскресенье

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать 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!

1. Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе,
дальше.
Тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле наших глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз

2 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 влево- вправо
Влево - вправо.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.

3 Я мотор завожу (делают вращательное движение
И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом)
Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют
Возвращаться не хочу. (летательное движение)
Проводится зрительная гимнастика:
Чтобы глазки не устали.

4 Поиграем вместе с Варей:
Мы налево поглядим,
Мы направо поглядим;
Ну а что там впереди?
А теперь поспим немножко:
Опустим веки, закроем глаза ладошками.
А пока мы отдыхали,
Варвара рассыпала детали!
Ну-ка, вниз мы поглядим,
Все детали разглядим!
А теперь посмотрим вверх –
Выше всех, дальше всех!
А сейчас дружно встали,
Потянулись вместе с Варей,
Наклонились вместе с Варей.
Глазки закрыли!
Глазки открыли! 3 раза
Присели! Встали! Сели!
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

5 Любопытная Варвара
смотрит влево!
смотрит вправо!
А теперь вперед!
Тут немного отдохнет
(глазки не напряжены и расслаблены).
А Варвара смотрит вверх –
выше всех, дальше всех!
А теперь – смотрит вниз
(Глазки наши напряглись).
А теперь – глаза закрыла,
И открыла, и закрыла.
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

6 Весна

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.
Потягивание
Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!
Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным
разведением рук вверх, в стороны
Справа - первые цветочки появились на лужочке.
Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором

Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк.
Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором
Мы кораблик смастерили,
Соединить ладони перед грудью
В ручеёк пустить решили.
Удаление сложенных ладоней вперёд от себя
Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!
Машем ладонями, прощаясь с корабликом
Вот как весело играть и в весенний день гулять!
Легкие подпрыгивания на месте
Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

7 «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.

8 «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 поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

9 «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.

10 «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)

11 «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.

12 «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)

13 «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.

14 «Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
Ай – да, зайчика, умелый! Глазками моргает.
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
Смотрят вверх.
Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.
Моргают глазками.
Глазки закрывают.

15 «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.

16 «Стрекоза»

Вот такая 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.

17 «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.

18 «Дождик»

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

19 «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.

20 «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.

21 «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.

22 «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.