

Зрительная гимнастика

- *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.*

Зрительная гимнастика является необходимым компонентом общеобразовательного занятия для детей с нарушенным зрением и для детей с нормальным зрением, т. к. является профилактической мерой нарушения зрения у детей.

Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза. Гимнастика восстанавливает зрение при спазме аккомодации, зрительном утомлении.

Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, необходимо учитывать особенности развития детей дошкольного возраста, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Гимнастика для глаз в стихах

«Тренировка»

Раз – налево, два – направо,

Три – вверх, 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!

«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растёт 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) .

Чтобы глазки не устали,
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!
«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!

«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)

«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))

«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, глядят веки указательным пальцем).

«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).

«Зяц»

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).

«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).

«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).

«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).

«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).

«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).

«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).