

Картотека зрительной гимнастики (средняя группа)

Подготовила воспитатель: Калинина К.В.

Гимнастика для глаз – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами. Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора, снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- Предупреждение утомления,
- Укрепление глазных мышц,
- Снятие напряжения.

Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (*Смотрят вверх.*)

Капай, капель не жалеи. (*Смотрят вниз.*)

Только нас не замочи. (*Делают круговые движения глазами.*)

Зря в окошко не стучи

«Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

(*проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз*)

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.

(*прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево*)

Вот она какая, рыбка золотая.

(*поморгать глазами*).

«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. *(Закрыть глаза ладонями)*
Солнце на небе всюду засияло. *(Поморгать глазками)*

«Ёжик»

Ходил ежик по полянке *(Ходьба на месте)*
Он искал грибы – опятки *(Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)*
Глазки щурил и моргал, *(Сильно прищуриться)*
Но грибов не увидел. *(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, топающим шагом.)*

«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.

«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.)*

«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.

«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.)*

«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,

«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)*

«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.)*

«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
(Закрыть 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.)*

«Веселый мяч»

Веселый мяч помчался вскачь.

(Дети смотрят вдаль.)

Покатился в огород,

Докатился до ворот,

(Смотрят на кончик носа, вдаль.)

Покатился под ворота,

(Смотрят вниз.)

Добежал до поворота.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул – вот и все.

(Закрывают глаза.)

«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)*

«Солнышко»

В небе солнце катится

Словно желтый мячик,

*(прослеживание глазами за движением солнышка
вверх – вниз, вправо – влево).*

То за тучку спрячется

То по елкам скачет.

(движение глазами по кругу в одну и другую стороны).

Поголяло, покружилось

И за тучку закатилось.

(поморгать и зажмурить глаза).