**Методическая подборка**

**«Гимнастика для глаз»**

****

Карманова Елена Васильевна

МАДОУ «Детский сад №86»

Республика Коми, г. Сыктывкар

Воспитатель I категории

Зрение одно из пяти чувств , при помощи которых человек познает , воспринимает, исследует окружающий мир . В современных условиях, в которых живут наши дети, не позволяют их оградить от всех отрицательных факторов воздействия. Наши дети с удовольствием смотрят мультфильмы, познавательные передачи, играют в развивающие игры на компьютере. Это их любимый вид деятельности, неотъемлемая часть их жизни., поэтому не нужно их у ребенка отбирать , а нужно создать комфортные для ребенка условия для поддержания здорового образа жизни. А для этого у нас существует множество различных методов, технологий , методик . И одна из них – это зрительная гимнастика или гимнастика для глаз. Зрительная гимнастика – это первый наш помощник в поддержании здоровья детей , их зрения. Детей нужно привести к пониманию того, что о своем здоровье необходимо заботится, и прежде всего он должен сам в этом себе помочь. Это должно быть системой, выполняя режим дня мы не отходим от него ни на шаг, выполняем все последовательно как все прописано. И зрительная гимнастика должна быть частью этого режима, ребенок должен к этому прийти сам : что немного посмотрел телевизор, поиграл в компьютерные игры нужно сделать паузу, перерыв, отвлечься , чтобы глаза отдохнули. Во время образовательной деятельности , особенно в старших группах идет очень большая нагрузка на зрение. Поэтому зрительная гимнастика очень даже необходима. Гимнастика для глаз проводится для того , чтобы предотвратить утомление, а также для укрепления глазных мышц. Зрительная гимнастика встречается в различной форме : это упражнения для глаз, игровая гимнастика, стереокартинки для отдыха глаз, компьютерная программа- тренировка, природная гимнастика. Для детей дошкольного возраста проводить гимнастику лучше в игровой фоме. Или как вариант – в стихотворной форме. Его можно использовать как в детском саду, так и дома с родителями. Для работы с детьми своей группы я подобрала методическую подборку «Гимнастика для глаз» в стихах.

* Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз

Вправо, влево, кругом , вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.  
Видеть лучше будем сразу.

* Глазки вправо , глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в межбровье посмотри.

Круг, квадрат, и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.  
А сейчас расслабились

На места отправились.

* Раз - налево, раз – направо ,

Три – наверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Чтоб усилить в тыщу раз!

* Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И направо , и еще

Через левое плечо!

* Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встает

Глазки свои хомка трет.

Поморгает – раз, два, три,

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит

На носу комар пищит.

Смотрит хомка выше , ниже

Вправо, влево, дальше, ближе

Осмотрел он все кругом

Прыг! И в норочку бегом!

* Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед

А автобус не везет .

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щетки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колеса закружились

Вперед мы покатились.

* Тик –так, тик – так,

Все часы идут вот так:

Тик –так, тик – так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик – так, тик – так.

* В лесу темно

Все спят давно

Только совушка – сова,

Большая голова

На суку сидит,

Во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

Осмотрела все кругом

За добычею бегом

* **Жук** .

**Дети садятся на пол , вытягивают ноги вперед. Указательный палец пр**

**авой руки – это жук . дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.**

К журавлю жук подлетел,

Зажжужал и запел «Ж-ж-ж»

Вот он вправо посмотрел,

Жук на нос хочет сесть.

Жук наш приземлился,

Зажжужал и закружился.»Ж-ж-ж»

Жук вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

**Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку, затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская их.**

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали

Хлопнем дружно –

Хлоп – хлоп – хлоп,

Чтобы улететь он смог.

* Пролетает самолет

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел,

Посмотрел

Левое крыло отвел,

Поглядел.

* Мы играли, рисовали

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть ,

Их закроем на чуть – чуть

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

* Ночь. Темно на улице

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять,

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Открываем их опять.

(**повторить 3-4 раза**)

* **«Цветы»**

Наши алые цветы распускают лепестки **(смотрим вверх)**

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет (**моргать быстро)**

Наши алые цветы закрывают лепестки (**закрывать глаза)**

Тихо засыпают, головой качают. (**смотреть по сторонам).**

* Ах, как долго мы писали,

Ах, как долго мы писали, (**поморгать глазами)**

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно, ( **посмотреть налево – направо**)

Ах, как солнце высоко , ( **посмотреть вверх**)

Мы глаза сейчас закроем (**закрыть глаза ладошками**)

В группе радугу построим . ( **посмотреть по дуге вверх** )

Вверх по радуге пойдем ( **вправо, вверх, влево**)

Вправо, влево повернем (**поворачиваем вправо, влево**)

А потом скатимся вниз ( **посмотреть вниз** )

Жмурься сильно , но держись. (**зажмурить глаза, открыть и поморгать** **ими).**



**Автор метода Э.С.Аветисов**

* Долго тянется урок –

Много мы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдохнуть,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один –

На край стола книги сдвинь.

**Сидя откинься на спинку стула, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на стол, сделай выдох.**

Упражнение такое

Повтори пять раз за мной

Упражнение два –

Тренируй свои глаза .

**Откинувшись на спинку стула, прикрой веки, крепко зажмурить глаза, открой глаза.**

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза,

Упражнение три.

Делай с нами , не спеша.

**Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо,посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в исходное положение.**

**Повторить 5 раз.**

Расслабляя мышцы глаз,

Упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

**Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доку 2-3 секунды. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 5-20 см от глаза. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3-5 сек., после чего руки опусти.**

**Повторить 5 -6 раз.**

Все получится у вас

Нужно четко выполнять.

**Сидя , вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх – вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).**



«**Веселая неделька» - гимнастика для глаз**

Всю неделю по порядку, глазки делают зарядку.

- В понедельник ,как проснутся, глазки солнцу улыбнуться,

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.**
* В среду 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 глаза.**

* По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль.

Что вблизи, и что вдали, глазки рассмотреть должны.

**Смотреть прямо перед собой, поставит палец на расстоянии 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него , опустить руку.**

* В пятницу мы не зевали, глаза по кругу побежали.

Остановка и опять . в другую сторону бежать .

**Поднять глаза вверх, вправо, влево, вниз, влево, вверх; и обратно: влево , вниз, вправо, и снова вверх**.

* 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.**

* В воскресенье будем спать , а потом пойдем 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.**

* Без гимнастики ,друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

В правую руку свой мяч возьми.,

Над головою его подними.

И перед грудью его подержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись.

Правого плечика мячик коснется,

И ненадолого за спину вернется.

С голени правой да к левой ступне,

Да на живот – не запутаться б мне.

* Без гимнастики , друзья .

Нашим глазкам жить нельзя!

Дружно встали. Раз, два, три,

Мы теперь богатыри!

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

Поглядеть из под ладошек.

И направо, и еще

Через левое плечо

Буквой «Л» расставим ноги

Точно руки в боки

Наклонились влево, вправо.

Получается на славу.

* Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают, упражненья 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.

* 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.

* Ветер дует нам в лицо.

**(часто моргают веками)**

Закачалось деревцо.

**(не поворачивая головы, смотрят вправо, влево)**

Ветер тише, тише, тише,

(**медленно приседают , опуская глаза вниз)**

Деревца все вышн, выше.

(**встают и глаза поднимают вверх)**

* Белка дятла поджидала,

(**резко перемещают взгляд вправо, влево)**

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка , дятел , посмотри,

(**смотрят вверх – вниз)**

Вот орехи раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой,

(**моргают глазками)**

И пошел играть в горелки.

(**закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)**

* Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево,

Ай да заинька умелый, глазками моргает.

Глазки закрывает.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

* Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт.

**( закрыть по очереди глаза)**

Кот играет в « жмурки».

**( крепко зажмуриться)**

- С кем играешь, Васенька. Мяу , с солнцем ясненьким!**( открыть оба глаза).**