



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Картотека зрительной гимнастики для детей средней группы

Гимнастика для глаз – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

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

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.

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

1.«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.)

2. «Машины»

По городу мчатся с утра и до ночи

Машины всех марок, красивые очень.

(Дети выполняют круговые движения глазами.)

Поедут направо, налево, кругом-

(Выполняют движения глазами влево, вправо.)

Публикация «Картотека зрительной гимнастики для детей
средней группы» размещена в разделах

Свободны машины и ночью и днем.

(Хлопают глазами.)

3.«Осенний лес»

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Слева – сосны, справа – дуб.

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой!

(Выполняют движения глазами вверх – вниз.

4.«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят.

(Дети смотрят вдаль.)

Рябит от шляпок в глазах у ребят.

(Часто моргают глазами.)

5.«Во дворе»

На горе мы видим дом.

Много зелени кругом:

(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)

Вот деревья, вот кусты,

(Смотрят влево-вправо)

Вот - душистые цветы.

(Смотрят вперед.)

6.«Птицы на дворе»

Перед нами петушок –

(Дети смотрят перед собой.)

Он с земли зерно клюет.

Слева – курица идет,

Справа – уточка плывет.

Сверху солнце ярко светит,

Согревает всех на свете.

(Смотрят влево, вправо, вверх.)

7.«Дождик»

Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели (то же самое)

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали (вытирают лицо руками).

Туфли - посмотрите (показывают вниз и смотрят) -

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим (приседают).

8.«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).

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось.

(-поморгать и зажмурить глаза).

9.«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).

10.«Ослик»

(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)

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.
Закружилась голова,
Кружится в глазах листва,
(Выполняются круговые движения глазами.)
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

11. «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)

12.«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

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

Ай – да, зайныка, умелый! Глазками моргает.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

Смотрят вверх.

Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.

Моргают глазками.

Глазки закрывают.

13.«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.

14. «Сова»

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!

Посмотрела все кругом –

за добычею бегом!

15. Части тела»

Глазки вправо, глазки влево.

И по кругу поведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко отдохнём.

Посмотри на кончик носа
И на лоб свой посмотри.
Вправо – влево ты на руки,
Вниз на ноги посмотри.
Молодцы! Глазки закрываем.
Медленно вдыхаем,
А сейчас давай опять
Глазки заставляй моргать.

16.»Кошка»

Вот окошко распахнулось,
кошка вышла на карниз.
(Широко открывают глаза.)
Посмотрела кошка вверх,
посмотрела кошка вниз.
Вот налево повернулась,
проводила взглядом мух.
Посмотрела на кота
и закрыла вдруг глаза.

**План гимнастики для глаз в средней группе
на год (по тематическим неделям)**

Месяц	Тема недели	Назван
-------	-------------	--------

сентябрь	Мой любимый детский сад	«Чтоб
	Мир игры	«Наши
	Мой мир	«Волш
	Прекрасное вокруг	«Солн
	Осень золотая	«Дожд
октябрь	Дары осени	«Глазк
	Мой город	«Волш
	Домашние животные	«Мой
	Дикие животные	«Ёжик
ноябрь	Родина	«Глазк
	Поздняя осень	«Дожд
	Добрые дела	«Солн
	Семья и семейные традиции	«Волш
декабрь	Зима	«Елка»
	Уроки вежливости	«Руки
	Аккуратно	«Снеж
	С новым годом!	«Худо»
январь	Культура и традиции	«Волш
	Зимние забавы	«Снеж

	Вместе с друзьями	«Елка»
февраль	Зимний спорт	«Глазк
	Мое здоровье	«Мой
	Растения	«Наши
	Защитники отечества	«Ягоды
март	С 8 марта!	«Сова
	Масленница	«Малы
	Весна	«Цифе
	Любим книги	«Ягоды
апрель	С первым апреля!	«Сова
	Космос	«Малы
	Пернатые друзья	«Цифе
	Пасхальная неделя	«Солн
май	День победы	«Цифе
	Опыты и эксперименты	«Руки
	Экологическая тропа (насекомые)	«Чтоб
	Скоро лето	«Наши

ЧТОБ ГЛАЗА ТВОИ ЗОРКИЕ БЫЛИ

Чтоб глаза твои зоркие были,
Чтоб в очках тебе не ходить,
Эти лёгкие движенья
Предлагаю повторить.
Вдаль посмотри и под ноги,
Вправо, влево побыстрей.
Удивимся, что такое?
И закроем их скорей.
А теперь по кругу быстро,
Словно стрелочка часов,
Проведём глазами дружно,
Ну, а дальше будь здоров!

ГЛАЗКИ ВИДЯТ ВСЁ ВОКРУГ

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

ВОЛШЕБНЫЙ СОН

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И рассла-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко... *(Пауза.)*

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем... *(Громче, быстрее, энергичней.)*

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

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. *(Заккрыть глаза ладонями)*

Солнце на небе вовсю засияло. *(Поморгать глазками)*

ДОЖДИК

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

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

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

Зря в окошко не стучи

МОЙ ЩЕНОК

Я щенка нарисовал, милого, смешного. *(большой круг)*

В целом мире не найти друга мне такого! *(малый круг)*

Он протягивает лапу *(по траектории
восьмерка).*

И глядит лукаво.

Убежать бы из рисунка – солнце светит справа *(смотрим
глазами вправо).*

Слева луг цветет веселый *(посмотрим глазами
налево,*

Убегает вдаль река *(посмотрим вниз).*

На другом большом рисунке

Конь взлетает к облакам *(поднимем глаза
вверх).*

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.)*

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.)*

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. (Закреть ладошками глаза.)

ягоды

Все больного навещают

Все больного угощают

Кто моршшкой,

Кто черникой,

Кто сушеной земляникой (перводят взгляд вверх, вниз, влево,
вправо)

ГЛАЗКИ КРЕПКО ЗАКРЫВАЕМ

Глазки крепко закрываем

Дружно до пяти считаем

Открываем, поморгаем,

И работать продолжаем

РУКИ ЗА СПИНУ ГОЛОВКИ НАЗАД

Руки за спинку, головки назад.

(Закрыть глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим - на парту гляди. (Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит? (Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

ХУДОЖНИКИ

Мы глазами поколдуем.

Круг огромный нарисуем!

Нарисуем мы окно

И большущее бревно.

Нарисуем лифта бег:

Глазки вниз, глазки вверх!

Все зажмурились: раз-два!

Закружилась голова.
Мы глазами поморгали,
Вмиг гирлянды засверкали.
Смотрим прямо и вперёд –
Это мчится самолёт...
Раз моргнули, два моргнули –
Наши глазки отдохнули!

СОВА И МУХА

На "раз"- широко открыть глаза.
На "два" - сильно зажмуриться. (3 раза)
Круговые вращения глазами в одну и другую стороны (по 5 раз)

МАЛЯРЫ

Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.
Нет забавнее игры:
Наши глазки – маляры.
(Садятся прямо и настраиваются.)
Мы заборы красим
Вверх – вниз – раз,

Вверх – вниз – два (и так до 8 раз).

Наши глазки молодцы,

Работают в согласии.

(Легко моргают.)

ЦИФЕРБЛАТ

Движения глаз по большому кругу. Плавные движения глаз вырисовывают круг. Глаза поднимаем вверх. Медленный счет до восьми.

Стрелки часов, как видно, устали (1–2–3–4,

Быстрее по кругу они побежали (5–6–7–8,

И каждый из нас сейчас искренне рад (1–2–3–4,

За стрелками следом пройти циферблат! (5–6–7–8).