**Здоровьесберегающие технологии.**

**Зрительная гимнастика.**

**В помощь педагогам и родителям.**

Подготовила: Инструктор по физической культуре

Гришина Т.Н.

МБДОУ «Детский сад № 38 «Росинка»

Зрительная гимнастика. Методические рекомендации.

Глаза, вне всякого сомнения, можно считать важнейшим из органов чувств – благодаря зрению человек воспринимает более 80% информации из внешнего мира. Для любой деятельности: учеба, отдых,  повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять пристальное внимание. Одним из замечательных и доступных способов профилактики зрительных нарушений являются офтальмологические паузы или  по-простому зрительная гимнастика. Проводится в целях предупреждения нарастающего зрительного утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения во время зрительно-нагружающих занятий.  Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус  глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

      Зрительная гимнастика должна быть обязательной частью любой совместной или образовательной деятельности, связанной с напряжением зрения, и режимных моментов.  Упражнения необходимо выполнять регулярно не менее 2-3-х раз в день после длительного зрительного напряжения. Внимание при этом нужно сосредоточить на глазах.   Упражнения выполняются со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах.

       Зрительная гимнастика предполагает выполнение движения глазами в различных направлениях. Движения эти однотипные, существует определенный набор  движений:

-движения глаз вверх – вниз;

-движения глаз влево – вправо;

-круговые движения глазами;

-зажмуривание глаз;

-моргание и т.д.

Учитывая особенности детей дошкольного возраста, для привлечения их внимания к выполнению этих движений, упражнения должны предлагаться в стихотворной, игровой форме. В этом случае, они будут не только полезны, но и интересны. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко, примерно так, как машет крылышками бабочка». Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз.

        На первых занятиях воспитатель одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, дети за ним повторяют, на последующих занятиях дети самостоятельно проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Детям необходимо объяснить, что «если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и захотят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза? Им тоже очень тяжело и надо научить глазки отдыхать».

Кроме профилактической пользы, зрительная гимнастика имеет и обучающее значение. Выполнение зрительных упражнений с двигательными играми, обучает дошкольников ориентировке в пространстве. Закрепляются простейшие понятия: «лево», «право», «поворот», «разворот». Кроме этого, проведение зрительной гимнастики способствует обогащению словаря, развитию грамматических компонентов языка и связной речи.

Картотека зрительной гимнастики.

|  |  |
| --- | --- |
| Стихи | Действия |
| **«Часовщик».**  Часовщик прищурил глаз,  Чинит часики для нас.  (С.Маршак). | Закрыть один глаз, потом другой.  Открыть глаза. |
| **«Гимнастика для глаз».**  Ах, как долго рисовали, Ах, как долго рисовали, Глазки у ребят устали. Посмотрите все в окно, Ах, как солнце высоко. Мы глаза сейчас закроем, В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, Жмурься сильно, но держись. | Поморгать глазами. Посмотреть влево - вправо. Посмотреть вверх. Закрыть глаза ладошками. Посмотреть по дуге вверх - вправо  и вверх - влево.  Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими. |
| **«Зимний лес».**  Мы пришли в зимний лес,  Сколько здесь полно чудес!  Справа – березки в шубах стоят,  Слева – елки на нас глядят,  Снежинки в небе кружатся.  Вот и зайка проскакал,  От лисы он убежал.  Это серый волк рыщет-  Он себе добычу ищет!  Вот мы спрячемся сейчас,  Не найдет тогда он нас!  Лишь медведь в берлоге спит,  Так всю зиму и проспит,  Пролетают снегири-  Как красивы они.  В лесу красота и покой,  А нам пора идти домой. | Поморгать глазами.  Посмотреть вправо.  Посмотреть влево.  Круговые движения глазами.  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вправо – влево.  Закрыть глаза.  Поморгать глазами.  Посмотреть по дуге вверх – вправо  И вверх – влево.  Поморгать глазами. |
| **«Теремок».**  Терем – терем – теремок!  Он не низок, не высок,  Наверху петух сидит,  Он ку-ка-ре-ку кричит. | Движение глазами вправо – влево.  Движение глазами вниз – вверх.  Моргают глазками. |
| **«Самолет».**  Пролетает  самолет,  С ним собрался я в полет.  Правое крыло отвел – посмотрел.  Левое крыло отвел – посмотрел.  Я мотор завожу  И внимательно гляжу.  Поднимаюсь ввысь, лечу,  Возвращаться не хочу.  Мы летаем далеко. | Смотрят вверх, ведя пальцем за  «пролетающим самолетом».  Отводят попеременно руки и  Прослеживают взором.  Делают вращательные движения перед грудью и прослеживают взором.  Приподнимаются на носочки –  Имитация полета. |
| **«Дождик».**  Дождик, дождик, пуще лей.  Капай, капель не жалей.  Только нас не замочи.  Зря в окошко не стучи. | Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Делают круговые движения глазами. |
| **«Кошка».**  Вот окошко распахнулось,  Кошка вышла на карниз.  Посмотрела кошка вверх,  Посмотрела кошка вниз,  Вот налево повернулась,  Проводила взглядом мух.  Глаза вправо отвела,  Посмотрела на кота.  А потом взглянула прямо  И закрыла их руками. | Разводят руки в стороны.  Имитируют мягкую походку кошки.  Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Смотрят влево.  Взглядом «провожают муху» от левого плеча к правому.  Смотрят вправо.  Смотрят прямо.  Закрывают глаза руками. |
| **« 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 глазами.  Делают круговые движения глазами.  Отводят взгляд влево.  Отводят взгляд вправо. |
| **«Послушные глазки».**  Закрываем мы глаза, вот такие 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.  Стоят с закрытыми глазами.  Открывают глаза,  Взглядом рисуют мост.  Глазами рисуют букву «О».  Глаза поднимают вверх, опускают вниз.  Глаза смотрят вправо-влево.  Моргают глазами. |
| **«Жук».**  В группу к нам жук влетел,  Зажужукал и запел: ж-ж-ж,  Вот он вправо полетел,  Каждый вправо посмотрел.  Вот он влево полетел,  Каждый влево посмотрел.  Жук наш приземлился,  Зажужжал и закружился.  Ж-ж-ж-ж-ж-ж  Жук, вот правая ладошка,  Посиди на ней немножко.  Жук, вот левая ладошка,  Посиди и здесь немножко.  Жук наверх полетел  И на потолок сел.  На носочки мы привстали  Но жука мы не достали.  Хлопнем дружно  Хлоп — хлоп — хлоп,  Чтоб в окошко улететь  Он смог. | Моргают глазами.  Смотрят вправо.  Смотрят влево.  Моргают глазами.  Круговые движения глазами.  Смотрят на вытянутую вперед правую руку.  Смотрят на вытянутую вперед левую руку.  Смотрят вверх.  Встают на носочки, тянут руки вверх и смотрят на кончики пальцев.  Хлопают в ладоши,  моргают глазами. |
| **«Снеговик».**  Давай, дружок, смелей, дружок  Кати по снегу свой снежок.  Он превратится в толстый ком  И станет ком снеговиком.  Его улыбка так светла!  Два глаза, шляпа, нос, метла...  Но солнце припечет слегка —  Увы! — нет снеговика. | Круговые движения глазами.  Смотрят влево-вправо.  Смотрят вверх-вниз.  Моргают глазами.  Глаза закрывают, зажмуриваются. |
| **«Грачи».**  Как-то позднею зимою  На опушке на лесной  Появилась стая птиц:  Не скворцы и не синицы,  А большущие грачи  Цвета черного как ночь.  Разбежались по опушке  Прыг-скок, прыг-скок!  Где жучок, где червячок. | Круговые движения глазами.  Смотрят влево-вправо.  Смотрят вверх-вниз.  Моргают глазами.  Зажмуривают глаза. |
| **«Маме».**  Дружно помогаем маме,  Мы белье полощем сами.  1-2-3-4- потянулись, наклонились,  1-2-3-4-5- надо полоскать опять  Полоскали, полоскали,  А потом белье отжали,  За прищепки прицепляли,  Ветерок на помощь звали.  Ветер, ветер, прилетай  Нашей маме помогай. | Круговые движения глазами.  Наклоняются, смотрят на вытянутые вперед руки.  Движения рук из стороны в сторону, глазами следят за руками.  Движения глаз влево-вправо.  Моргают глазами. |
|  |  |
| **«Глазки».**  Чтобы зоркими нам быть –  Надо глазками крутить.  Зорче глазки чтоб глядели,  Разотрём их еле-еле.  Нарисуем большой круг  И осмотрим всё вокруг.  Чтобы зоркими нам стать,  Нужно на глаза нажать.  Глазки влево, глазки вправо,  Вверх и вниз и всё сначала.  Быстро-быстро поморгай.   Отдых глазкам потом дай.  Нужно глазки открывать,  Чудо чтоб не прозевать.  Треугольник, круг, квадрат  Нарисуем мы подряд. | Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.  Помассировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.  Глазами вращаем  по кругу (из стороны в сторону).  Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко  и держать 1-2 секунды.  Повернуть глаза в левую сторону, затем в правую сторону.  Поднять глаза вверх. Опустить глаза.  Быстро моргать.  Широко открывать и закрывать глаза.  Нарисовать глазами фигуры сначала по часовой стрелке, потом против. |
| **«Тише, тише».**  Как на горке снег, снег,  И под горкой снег, снег.  А под снегом спит медведь  Тише, тише – не шуметь! | Поднять обе руки вверх и посмотреть на кончики пальцев.  Опустить руки, посмотреть на кончики пальцев.  Присесть, сложить ладони вместе у щеки.  Приложить палец ко рту «Тсс!». |
| **«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 влево – вправо.  Круговые движения глаз.  Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Смотрят вперед.  Смотрят вниз. |
| **«Заяц».**  Вверх морковку подними,  На нее ты посмотри.  Вниз морковку опусти –  Только глазками смотри:  Вверх – вниз, вправо – влево.  Ай да заинька умелый!  Глазками моргает,  Глазки закрывает.  Зайчики морковки взяли,  С ними весело плясали. | Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Глазами смотрят вверх – вниз,  вправо – влево.  Моргают глазками.  Глазки закрывают. |
| **«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 влево-вправо.  Смотрят вверх-вниз.  Моргают глазками.  Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |
| **«Ветер».**  Ветер дует нам в лицо,  Закачалось деревцо.  Ветер тише, тише, тише,  Деревцо все выше, выше. | Часто моргают глазками.  Поворачивая голову, смотрят влево-вправо.  Медленно приседают, опуская глаза вниз.  Встают и глаза поднимают вверх. |
| **«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 голову, смотрят влево-вправо, вниз-вверх. |
| **«На море 1».**  1.Солнышко.  1-8- «на море солнышко».  2.Пловец плывет.  1-4-пловец поплыл от берега,  5-8-пловец плывет к берегу.  3.Яркое солнышко.  1-8-солнышко ослепило. | Чертят солнышко (круг вправо), глаза повторяют движения, голова прямо.  Правую руку медленно передвигают вперед, смотрят на кончики пальцев.  Медленно приближают пальцы правой руки к носу. Повтор с левой рукой.  Жмурятся. Затем моргают глазками. |
| **«На море 2».**  1.Горизонт.  1-4-чертят кончиками пальцев правой руки линию горизонта («на море») слева направо, глазами повторяют движения, голова прямо.  5-8-повторяют линию горизонта справо налево.  2.Лодочка.  1-4-чертят «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движения, голова прямо.  5-8-повторяют в другую сторону.  3.Радуга.  1-4-чертят «радугу» (дуга кверху), глаза повторяют движения, голова прямо.  5-8-повторяют в другую сторону. |  |
| **«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! | Смотрят влево, затем вправо.  Смотрят вверх – вниз.  Круговые движения глазами.  Смотрят на пальчик, затем переводят взгляд вдаль.  Гладят веки.  Быстро моргают. |
| **«Мой веселый, звонкий мяч».**  Мой веселый, звонкий мяч,  Ты куда помчался вскачь?  Красный, синий, голубой,  Не угнаться за тобой. | Смотрят влево – вправо,  Смотрят вниз – вверх.  Круговые движения глазами.  Жмурятся, затем моргают глазками. |
|  |  |
| **«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.  Смотрят влево – вправо.  Смотрят вверх – вниз.  Жмурятся, затем моргают глазками. |
| **«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 мой листок,  Полетел над головой  Красный, желтый, золотой.  Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  Как я 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.  Смотрят влево – вправо.  Смотрят вниз – вверх.  Круговые движения глазами.  Смотрят влево – вправо.  Смотрят вниз – вверх.  Смотрят вниз.  Смотрят вверх.  Смотрят влево - вправо.  Закрывают глаза, гладят веки указательными пальцами. |
| **«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. | Смотрят снизу – вверх.  Смотрят слева – направо.  Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Жмурятся, затем моргают глазками. |
| **«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 лег. | Круговые движения глазами.  Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Смотрят влево - вправо,  Смотрят влево – вправо.  Смотрят вниз.  Смотрят вверх.  Жмурятся, затем моргают глазками. |
| **«Морковка».**  Вверх морковку подними  На нее ты посмотри.  Вниз морковку опусти,  Только глазками смотри  Вверх и вниз и вправо-влево.  Ах, да Заинька умелый.  Глазками моргает,  Глазки закрывает.  Зайчики морковки взяли,  С ними весело плясали. | Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Смотрят влево.  Смотрят вправо.  Быстро моргают.  Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |
| **«Что растет на нашей грядке».**  Раз, два, три, четыре, пять-  Будем овощи искать.  Что растет на нашей грядке?  Огурцы, горошек сладкий.  Там редиска, там салат –  Наша грядка просто клад! | Круговые движения глазами.  Смотрят вверх-вниз.  Смотрят влево-вправо.  Быстро моргают. |
| **«Булки».**  Хлеб ржаной, батоны, булки  Не добудешь на прогулке.  Люди хлеб в полях лелеют,  Сил для хлеба не жалеют. | Смотрят влево-вправо.  Смотрят вверх-вниз.  Круговые движения глазами.  Быстро моргают. |
| **«Колосок».**  Вырос в поле дом,  Полон дом зерном,  Стены позолочены,  Ставни заколочены,  Ходит дом ходуном  На столбе золотом. | Смотрят вправо.  Смотрят влево.  Смотрят снизу вверх.  Смотрят слева направо.  Круговые движения глазами.  Моргают. |