

Картотека гимнастики для глаз

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

Сократ

Пояснительная записка

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДООУ. Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом. Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

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.
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-4 мин.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе). Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Картотека гимнастики для глаз.

Карточка № 1 «СНЕЖИНКА» Мы снежинку увидали – со снежинкой поиграли. (Дети берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд) Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели. (Отвести снежинку вправо, проследить взглядом). Вот снежинки полетели, глазки влево посмотрели. (Отвести снежинку влево/. Ветер снег вверх поднимал и на землю опускал. (Поднимать снежинки вверх и вниз). Дети смотрят вверх и вниз. Всё! На землю улеглись. (Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол) Глазки закрываем, (закрыть ладошками глаза) Глазки отдыхают.	Карточка № 2 «СОЛНЫШКО И ТУЧКА» Солнышко с тучками в прятки играло. Солнышко тучки-летучки считало: (посмотреть глазами вправо-влево) Серые тучки, чёрные тучки. (Вверх – вниз) Лёгких – две штучки, Тяжёлых – три штучки. Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрыть глаза ладонями) Солнце на небе вовсю засияло. (Поморгать глазкам).
Карточка № 3 «ПЧЕЛА - ОСА» Воспитатель и музыкальный руководитель встают в разных концах зала. У воспитателя в руках изображение пчелы на палочке, у второго педагога – осы. По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на неё взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаз	Карточка № 4 «МОРКОВКА - КАПУСТА» Музыкальный руководитель в руках с морковкой встаёт в одном углу зала, воспитатель с капустой – в противоположном. На слово «морковка» вверх поднимают морковь. Дети смотрят на неё, затем вверх поднимают капусту, дети переводят взгляд на неё. Голова при этом не должна шевелиться.
Карточка № 5 «ЗАЙКА И МОРКОВКА» Мы морковку в ручку взяли, с ней немножко поиграли. (Дети берут по морковке и передвигают соответственно тексту, прослеживая движение взглядом) Вверх морковку подними, на неё ты посмотри. Вниз морковку опусти, только глазками смотри. Вверх и вниз и вправо-влево. Ай-да, Зайнышка умелый! Глазками моргает, глазки закрывает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.	Карточка № 6 «ЁЛОЧКА» Дети берут в руку маленькую ёлочку на палочке, чётко проговаривать чистоговорку. При выполнении гимнастики голова всё время находится в одном положении, двигаются только глаза. Ашу-ашу-ашу – нарядим ёлку нашу. (Передвигают ёлку вправо-влево, прослеживая движение взглядом) Ишки-ишки-ишки – вот золотые шишки. (Поднимают вверх и опускают вниз) Ош-ош-ош – шар большой у нас хорош. (Рисуют в воздухе круг) Ша-ша-ша – ёлка тоже хороша. (Рисуют в воздухе ёлочку)
Карточка № 7 «ОСА»	Карточка № 8 «ЛЁТЧИКИ»

Са-са-са – прилетела к нам оса. (Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Проследивать движение пальца вправо-влево. Голова неподвижная). Су-су-су – мы увидели осу. (Проследить движение пальца вверх-вниз) Сы-сы-сы – испугались мы осы. (Описать в воздухе круг и проследить взглядом) Са-са-са – улетай скорей оса. (Проследить движение по кругу в другую сторону) Ай-ай-ай – ты нас больше не кусай. (Спрятать руки за спину и покачать головой.) Ой-ой-ой – побежали мы домой. (Мигать глазами.)	Чтобы лётчиками стать, зоркий нужен детям взгляд. Упражнения для глаз дружно сделаем сейчас. Дети прослеживают движения маленького самолёта на палочке: сверху - вниз, справа налево и наоборот, движение по кругу, с верхнего правого угла в нижний левый, с верхнего левого в нижний правый и наоборот. После выполнения упражнений быстро поморгать и на несколько секунд закрыть глаза. Давая им отдых.
Карточка № 9 «СИГНАЛЬЩИКИ» Вот флажки – четыре цвета. Нам игра знакома эта. Вот я жёлтый подниму – всех похлопать попрошу. Флаг зелёный подниму – всех потопать попрошу. Синий – будем мы молчать. Красный – все «Ура!» кричать.	Карточка № 10 «ВЕСЕЛЫЕ ГЛАЗКИ» Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя! Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза. Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть, как можно дальше. Посмотрите прямо.
Карточка № 11 «ГЛАЗКАМ НУЖНО ОТДОХНУТЬ» (Ребята закрывают глаза) «Нужно глубоко вздохнуть.» (Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты) «Глаза по кругу побегут.» (Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки) «Много-много раз моргнут» (Частое моргание глазами) «Глазкам стало хорошо.» (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз) «Увидят мои глазки все!» (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)	Карточка № 12 «БАБОЧКА» Спал цветок (Закрывает 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.)
Карточка № 13 «МОСТИК» Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (Закрывают оба глаза) Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют (Продолжают стоять с закрытыми глазами) А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (Открывают глаза, взглядом рисуют мост)	Карточка № 14 «СТРЕКОЗА» Вот какая стрекоза- как горошины глаза. (Пальцами делают очки.) Влево- вправо, назад- вперед- (Глазами смотрят вправо- влево.) Ну, совсем как вертолет. (Круговые движения глаз) Мы летаем высоко. (Смотрят вверх.) Мы летаем низко.

Нарисуем букву «О», получается легко <i>(Глазами рисуют букву «О»)</i> Вверх поднимем, глянем вниз <i>(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)</i> Вправо, влево повернем <i>(Глазами двигают вправо-влево)</i> Заниматься вновь начнем. <i>(Глазами смотрят вверх-вниз)</i>	<i>(Смотрят вниз.)</i> Мы летаем далеко. <i>(Смотрят вперед.)</i> Мы летаем близко. <i>(Смотрят вниз.)</i>
Карточка № 15 «ВЕТЕР» Ветер дует нам в лицо. <i>(Часто моргают веками.)</i> Закачалось деревцо. <i>(Не поворачивая головы, смотрят вправо-влево.)</i> Ветер тише, тише, тише... <i>(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)</i> Деревца все выше, выше! <i>(Встают и глаза поднимают вверх.)</i>	Карточка № 16 «БЕЛКА» Белка дятла поджидала, <i>(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)</i> Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри! <i>(Смотрят вверх-вниз.)</i> Вот орехи — раз, два, три. Пообедал дятел с белкой <i>(Моргают глазками.)</i> И пошел играть в горелки. <i>(Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем).</i>
Карточка № 17 «ТЕРЕМОК» Терем- терем- теремок! <i>(Движение глазами вправо- влево.)</i> Он не низок, не высок, <i>(Движение глазами вверх- вниз.)</i> Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. <i>(Моргают глазами.)</i>	Карточка № 18 «ДОЖДИК» Дождик, дождик, пуще лей. <i>(Смотрят вверх.)</i> Капель, капель не жалей. <i>(Смотрят вниз.)</i> Только нас не замочи. <i>(Делают круговые движения глазами.)</i> Зря в окошко не стучи.
Карточка № 19 «ЗАЯЦ» Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. <i>(Смотрят вверх.)</i> Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. <i>(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)</i> Ай-да зайныка, умелый! Глазками моргает. <i>(Моргают глазками.)</i> Глазки закрывает. <i>(Глазки закрывают.)</i> Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. <i>(Прыгаем, как зайчики).</i>	Карточка №20 «КОШКА» Вот окошко распахнулось, <i>(Разводят руки в стороны.)</i> Кошка вышла на карниз. <i>(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)</i> Посмотрела кошка вверх. <i>(Смотрят вверх.)</i> Посмотрела кошка вниз. <i>(Смотрят вниз.)</i> Вот налево повернулась. <i>(Смотрят влево.)</i> Проводила взглядом мух. <i>(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)</i> Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. <i>(Дети приседают.)</i> Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. <i>(Смотрят прямо.)</i> И закрыла их в мурчании. <i>(Закрывают глаза руками.)</i>

Карточка № 21 «КОТ» Кот на солнышке сидит, Глаз закрыт, другой закрыт <i>(закрыть по очереди оба глаза)</i> Кот играет в «Жмурки» <i>(крепко зажмуриться)</i> — С кем играешь, Васенька? — Мяу, с солнцем красненьким! <i>(открыть оба глаза)</i>	Карточка № 22 «КАЧЕЛИ» Есть качели на лугу: Вверх-вниз, вверх-вниз <i>(посмотреть глазами вверх, вниз)</i> Я качаться побегу Вверх-вниз, вверх-вниз <i>(посмотреть вверх, вниз)</i>
Карточка № 23 «ЛУЧИК СОЛНЦА» Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. <i>(Моргают глазками.)</i> Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. <i>(Делают круговые движения глазами.)</i> Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. <i>(Отводят взгляд влево.)</i> Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду. <i>(Отводят взгляд вправо.)</i>	Карточка № 24 «ОТДЫХАЛОЧКА» Мы играли, рисовали <i>(выполняется действия, о которых идет речь)</i> Наши глазки так устали Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть - чуть. А теперь их открываем И немного поморгаем.
Карточка № 25 «НОЧЬ» Ночь. Темно на улице. <i>(Выполняют действия, о которых идет речь)</i> Надо нам зажмурится. Раз, два, три, четыре, пять Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем, Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять Открываем их опять. <i>(повторить 3 — 4 раза)</i>	Карточка № 26 «ПРОГУЛКА В ЛЕСУ» Мы отправились гулять. Шагают на месте Грибы -ягоды искать Как прекрасен этот лес. Полон разных он чудес. Светит солнце в вышине, <i>смотрят вверх</i> Вот грибок растет на пне, <i>смотрят вниз</i> Дрозд на дереве сидит, <i>смотрят вверх</i> Ежик под кустом шуршит. <i>смотрят вниз</i> Слева ель растет -старушка, <i>смотрят вправо</i> Справа сосенки -подружки. <i>смотрят влево</i> Где вы, ягоды, ау! <i>повторяют движения глаз</i> Все равно я вас найду! <i>влево -вправо, вверх -вниз.</i>
Карточка № 27 1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза. 2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа,	Карточка № 28 1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз. 2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.	4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.
Карточка № 29 Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд. Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз. Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот. Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.	Карточка № 30 «ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА» Всю неделю по - порядку, глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву и обратно в высоту. <i>(Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна);</i> Во вторник часики глаза, водят взгляд туда - сюда, Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда. <i>(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую)</i> В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать. Жмуримся и открываем, так игру мы продолжаем. <i>(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть)</i> По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль, Что вблизи и что вдали глазки рассмотреть должны. <i>(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку)</i> В пятницу мы не зевали глаза по кругу побежали. Остановка, и опять в другую сторону бежать. <i>(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх)</i> Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки. <i>(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний левый)</i> В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись нужно воздухом дышать.

	(Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев)
Карточка № 31 «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА» Любопытная Варвара Смотрит влево... Смотрит вправо... А потом опять вперёд. Тут немного отдохнёт; Шея не напряжена И расслаблена... (Движения повторяются по два раза в каждую сторону). Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я. А Варвара смотрит вверх! Выше всех, дальше всех! Возвращается обратно – Расслабление приятно! Шея не напряжена И расслаблена... А теперь посмотрим вниз – Мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – Расслабление приятно! Шея не напряжена И расслаблена...	Карточка № 32 «МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ» Мой веселый, звонкий мяч Ты куда пустился вскачь (посмотреть влево, вправо)-2 раза Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой (посмотреть вверх, вниз) (повторяя стихотворение круговые движения глазами)
Карточка № 33 «ТРЕНИРОВКА» Раз – налево, два – направо, (посмотреть влево, вправо) Три – наверх, четыре – вниз, (посмотреть вверх, вниз) А теперь по кругу смотрим Чтобы лучше видеть мир Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз Видеть будем скоро лучше Убедитесь вы сейчас (круговые движения глазами) А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз Сил дадим им много-много Чтоб усилить тыщу раз! (точечный массаж)	Карточка № 34 «ДОЖДИК» Капля первая упала – кап и вторая прибежала – кап (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, сопровождая взглядом) Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели (смотрят вверх, вытирают лицо руками) Туфли посмотрите – мокрыми стали (показывают руками вниз, глаза опускают вниз) Плечами дружно поведем и все капельки встряхнем (движения плечами) От дождя убежим, под кусточком посидим (приседают, моргают глазами)

Карточка № 35 «ЛИСТИКИ ОСЕННИЕ»

Ах, как листики летят
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной
(водим глазами то вправо, то влево)
Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Как я листиком шуршу
(заккрыть глаза, отдыхать)
Но подул вдруг ветерок
Закружился наш листок
Полетел над головой
Красный, желтый золотой
(круговые движения глазами)

Карточка № 36 «ЛИСТОЧЕК»

Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Как я листиком шуршу
(заккрыть глаза, отдыхать)
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
*(заккрыть глаза, гладить веки
указательными пальцами)*
Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Как я листиком шуршу
(поморгать)