Картотека зрительной гимнастики
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В СТИХАХ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.
90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.
Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.
Для этого существует гимнастика для глаз. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.
Гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.
Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры.

Комплекс №1

Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом.

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.

Закружилась голова, *(Круговые движения*
Кружится в глазах листва, *глазами)*
Выбрать ничего не смог *(Закрывают глаза)*
И без сил на землю слег.

Комплекс №2 *(Аккомодация)*

Шляпки опят как монетки горят. *(Смотреть вдаль)*
Рябит от шляпок в глазах у ребят. *(Часто моргать глазами)*

Комплекс №3
Движения глазами в соответствии с текстом

Какой красивый лес вокруг нас!
Справа – лисья нора,
Слева – медвежья берлога.
Внизу, под сосной – ежиная нора,
А ***высоко*** на дереве – беличье дупло.
А ***далеко-далеко*** за лесом –
Бабушкина деревня!

Комплекс №4

Вот стоит осенний лес! *(Круговые движения*
В нем много сказок и чудес! *глазами)*

Слева – сосны, ***справа*** – дуб.
Дятел ***сверху***, тук да тук.
Глазки ты ***закрой-открой***
И скорей бегом домой.

Комплекс №5

Вот стоит большая ёлка,
Вот такой высоты. *(Снизу-вверх)*
У нее большие ветки.
Вот такой ширины. *(Слева-направо)*
Есть на елке даже шишки, *(Вверх)*
А внизу берлога мишки. *(Вниз)*
Зиму спит там косолапый *(Закрыть глаза)*
И сосет в берлоге лапу.

Комплекс №6

Перед нами петушок – *(Перед собой)*
Он с земли зерно клюет.
Слева – курица идет,
Справа – уточка плывет.
Сверху солнце ярко светит,
Согревает всех на свете.

Комплекс №7

По городу мчатся с утра и до ночи *(Круговые движения)*
Машины всех марок, красивые очень.
Поедут ***направо***, ***налево***, кругом –
Свободны машины и ночью, и днем. *(Хлопать глазами)*

Комплекс №8

Веселый мяч помчался вскачь. *(Смотреть вдаль)*
Покатился в огород, *(На кончик носа)*
Докатился до ворот, *(Смотреть вдаль)*

Покатился под ворота, *(Вниз)*

Добежал до поворота. *(Поворот вправо)*

Там попал под колесо. *(Поворот влево)*

Лопнул, хлопнул – вот и все. *(Закрыть глаза)*

Комплекс №9 *(Аккомодация)*

На счет **«1-4»** дети ***закрывают*** глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет **«5-8»** широко раскрывают глаза и смотрят ***вдаль***. Повторить 4-5 раз.

Комплекс №10 *(Аккомодация)*

На счет **«1-4»** посмотреть на ***кончик носа***, на счет **«5-8»** посмотреть***вдаль***. Повторить 4

Комплекс №11

Посмотреть ↑→ ↓ ← и ***в обратную сторону***. Посмотреть ***вдаль***. Повторить 4-5 раз.

Комплекс №12

Выполнить движения глазами **↑, *прямо,* ↓, *прямо,* →, *прямо,* ←, *прямо*.**Повторить 3-4 раза.

Комплекс №13

Выполнить движения глазами ***(, прямо, ©, прямо, ∑, прямо, ™прямо,*** . Повторить 3-4 раза.

Комплекс №14

Посмотри-ка на ребят, *(Дети смотрят друг на друга)*

Теперь на небо — там птички летят. *(Переводят взгляд наверх)*

Внизу, по травке, жук ползет.

А ***слева*** — деревце растет.

Направо — алые цветы,

Закрыв глаза, понюхай ты. *(Делают глубокий вдох)*

Над ними бабочка кружит, *(Выдох)*

С ней рядом шмель

Большой жужжит.

Комплекс №15

Раз, два, три, четыре, пять. *(Дети выполняют круговые движения глазами)*

Будем овощи искать.

Что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий. *(Вниз)*

Там редиска, там салат — *(Влево – вправо)*

Наша грядка просто клад! *(Моргают глазками)*

Комплекс №16

Осень!

Осыпается весь наш бедный сад... *(Движения глазами вверх-вниз)*

Листья пожелтелые по ветру летят. *(Круговые движения глазами влево и вправо)*

Лишь вдали красуются там, на дне долин, *(Смотрят вдаль)*

Кисти ярко-красные вянущих рябин. *(Закрывают глаза)*

Комплекс №17

Дети снимают очки, ***закрывают*** глазки, быстро ими ***хлопают***, ***закрывают***, широко***открывают***.

Комплекс №18

Дети смотрят на ***указательный палец***, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, и на счет «1-4» ***приближают*** его к кончику носа, потом переводят взор ***вдаль*** на счет «1—6». Повторить 4—5 раз.

Комплекс №19

Любопытная Варвара

Смотрит ***влево***,

Смотрит ***вправо***,

Смотрит ***вверх***,

Смотрит ***вниз***,

Чуть присела на карниз, *(На кончик носа)*

А с него свалилась вниз! *(Закрыть глаза ладонями)*

Комплекс №20

Как-то осенью в лесу
Висела шишка у всех на виду.
Шишка на всех глядела
И тихонечко висела.
Лось сказал, что ***низко***,
А зайчонок — ***высоко***.
Белочка, сказала ***«близко»***,
А Ежонок — ***далеко***.

Комплекс №21

На горе мы видим дом. *(Вверх)*
Много зелени кругом: *(Круговые движения глазами)*
Вот деревья, вот кусты, *(Влево – вправо)*
Вот — душистые цветы. *(Вперед)*

Комплекс №22 *(Зрительная память, воображение)*

Рассмотреть сюжетную картинку. Закрыть глаза и представить эту картинку. С закрытыми глазами ответить на вопросы по картинке (цвет предмета, расположение и т.д.).

Комплекс №23

Сильно-сильно потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глаза. Сами глаза (веки) не закрывать.

Комплекс №24

Закрыть глаза, вспомнить поход в лес (парк) и рассказать, какие запахи можно «услышать» в весеннем (осеннем) лесу (парке).

Комплекс №25

Закрыть глаза, представить, что находишься в саду и рассказать, какие звуки можно услышать в саду.

Комплекс №26

Выполнить ***круговые движения вправо и влево***, потом

посмотреть ***вдаль***и ***закрыть*** глаза. Повторить 4-5 раз.

Комплекс №27

Снять очки. ***Закрыть*** глаза, быстро ***поморгать***, ***закрыть***, широко***раскрыть***.

Комплекс №28

Поставить перед детьми две небольшие игрушки. Нужно их рассмотреть:

1 игрушка 2 игрушка

Вокруг вправо, влево Вокруг влево, вправо

Посмотреть на обе игрушки ***слева - направо***, ***остановить взгляд*** на наиболее понравившейся.

Комплекс №29

Ах, как долго мы считали,

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазками)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх)*

Мы глаза сейчас закроем, **(***Закрыть глаза ладошками)*

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

Вправо, ***влево*** повернем

А потом скатимся ***вниз***

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

Комплекс №30

Солнышко с тучками в прятки играло, *(Закрыть, открыть глаза)*

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки, *(Вправо, влево)*

Легких - две штучки, *(Вверх)*

Тяжелых - три штучки. *(Вниз)*

Тучки попрощались, тучек не стало, *(Закрыть глаза ладонями)*
Солнце на небе вовсю засияло. *(Широко открыть глаза)*

Упражнения на расширение зрительно-пространственной активности

(интерпретация Кузнецовой М.Н.)

«Пробежка»

Упражнение выполняется стоя. На листе ватмана форматом А2 изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, волна, спираль, восьмерка, ромб, зигзаг и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат может размещаться над доской, на боковой стене комнаты выше уровня глаз. По просьбе взрослого дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Например, можно попросить детей помочь птичке попасть домой (птичка прикрепляется к кончику указки).

Работа с карточками

Карточки располагаются на стенах в поле зрения детей. На них изображены мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слова, цифры, геометрические фигуры и т. д. Изображения на карточках являются ответом на загадку воспитателя.

Гимнастика для глаз по методу Г.А. Шичко

Пальминг

Локти поставить на стол, сесть удобно. Спина прямая, голову не наклонять. Центр ладони располагается над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки) — на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Под ладошками темно. Детям предлагается представить какую-нибудь приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

Верх - вниз, влево - вправо

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Круг

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Квадрат

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Рожицы

Воспитатель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаска ежика — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

Раскрашивание

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

Упражнение для усиления мышц глаз и усиления зрения

Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

Проведем, друзья, сейчас

Упражнения для глаз.

Вправо дружно посмотрели,
Влево взгляд перевели,
Глазки все повеселели —
Ну, ребята, молодцы!
Снизу вверх и сверху вниз
Заскользили глазки.
Нужно нам их всем беречь
И не просто —
С лаской!
Посмотри на потолок.
Отыщи там уголок.
Взгляд там свой останови
И минутку погляди.
Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим по диагоналям.
За окно ты посмотри.
Что увидишь там вдали?
А теперь на кончик носа
Непременно посмотри,
Повтори так восемь раз —
Лучше будет видеть глаз.
Глазки нас благодарят,
Поморгать нам всем велят.
Плавно глазками моргаем,
Их потом мы закрываем.
Упражнения для глаз
Всем полезны, детки,
Мы закончили сейчас,
Всем нам по конфетке!

Упражнения для снятия зрительного утомления по Плаксиной:

- Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 с, перевести взор на кончик носа на 3— 5с;
- смотреть на конец пальца вытянутой руки;
- медленно сгибая палец, приблизить его к глазам, смотреть 3—5 с;
- отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем следить слева направо;
- медленно передвигать снизу вверх и сверху вниз, следить за ним глазами;
- производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30—35см от глаз, следить при этом за концом пальца;
- сделать круговые движения против часовой стрелки;
- совершать движения глазами: вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы при закрытых веках.