

## «Подборка упражнений для глаз в целях профилактики и коррекции нарушений зрения у детей дошкольного возраста»

Гимнастика для **глаз** (*зрительная гимнастика*) является одним из наиболее доступных видов деятельности. Она может быть использована в **дошкольных** учреждениях любой направленности.

Доказано положительное влияние **упражнений для глаз** на состояние органа **зрения**. Они способствуют активизации и восстановлению **зрения**.

Представленные зрительные гимнастики направлены на улучшение работы **глазодвигательных мышц**, снятие и предупреждение переутомления зрительного аппарата.

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

- индивидуальный подход в зависимости от **возраста**;
- регулярность проведения;
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности **упражнений**;
- сочетание с двигательной активностью.

Тема	Название гимнастики	Текст рифмовки	Описание действий и инструкций педагога
Овощи	«Огуречик»	Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет. Тебе хвостик отгрызет. Смотрят вправо, влево.	Моргают <b>глазами</b> . <i>(повторить 2 – 3 раза)</i>
	«Овощи»	Раз, два, три, четыре, пять. Будем овощи искать. Что растет на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат. Наша грядка просто клад.	Моргают <b>глазами</b> Смотрят вниз. Смотрят влево – вправо. Моргают <b>глазами</b> . <i>(повторить 2 – 3 раза)</i>
	«Стручок гороха»	Расколосся тесный домик На две половинки, И посыпались оттуда	Моргают <b>глазами</b> . Смотрят вправо, влево. Смотрят вверх, вниз.

		Бусинки – дробинки.	<i>(повторить 2 – 3 раза)</i>
	«Огород»	В огороде мы гуляем, За овощами наблюдаем. К солнцу тянется лучок И горошка стручок. Вот морковка красная, Девушка прекрасная. Справа – баклажан, капуста Разрослась на грядке густо. Хорошо мы погуляли И немножечко устали.	Круговые движения <b>глазами</b> <b>влево – вверх</b> , вправо – вниз. Круговые движения <b>глазами</b> <b>вправо – вверх</b> , влево – вниз. Смотрят влево. Смотрят вниз. Смотрят вправо. Смотрят вверх. Моргают <b>глазами</b> . Закрывают <b>глаза</b> . (5-10секунд) <i>(повторить 2 – 3 раза)</i>
Фрукты	«Фруктовая зарядка»	Раз, два, три, четыре, пять. Будем фрукты мы считать. Перед нами лежит груша, Сочная, но нельзя скушать. Слева, на столе - лимон, Фруктовый кисленький барон. Справа – яблоко в корзине. Его купили в магазине. Ну, а снизу апельсин, На полу лежит один. Сколько фруктов, посчитали? Четыре фрукта – угадали.	Моргают <b>глазами</b> . Смотрят перед собой. Смотрят влево. Смотрят вправо. Смотрят вниз. Закрывают <b>глаза</b> . Открывают <b>глаза</b> , отвечают – 4. <i>(повторить 2 – 3 раза)</i>
	«Фрукты»	Знают взрослые и дети: Много фруктов есть на свете! Яблоки и апельсины, Абрикосы, мандарины, И бананы, и гранаты Витаминами богаты.	Круговые движения <b>глазами</b> <b>влево – вверх</b> , вправо – вниз. Круговые движения <b>глазами</b> <b>вправо – вверх</b> , влево – вниз. Быстро моргают <b>глазами</b> . Сильно зажмуривают <b>глаза</b> . <i>(повторить 2 – 3 раза)</i>
	«Компот»	Будем мы варить компот – Фруктов нужно много. Вот.	Круговые движения <b>глазами</b> <b>влево – вверх</b> , вправо – вниз.

		<p>Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим и песок. Варим, варим мы компот, Угостим честной народ.</p>	<p>Круговые движения <b>глазами</b> <b>вправо – вверх</b>, влево – вниз. Смотрят влево – вправо. Смотрят вверх – вниз. Зажмуривают <b>глаза</b>. Круговые движения <b>глазами</b> <b>влево – вверх</b>, вправо – вниз, затем вправо – вверх, влево – вниз. Моргают <b>глазами 8 раз</b>. <i>(повторить 2 раза)</i></p>
Деревья, кустарники	«Клён»	<p>Ветер тихо клен качает. Влево - вправо наклоняет, Ветер дует, задувает, Листья с дерева срывает.</p>	<p>Закрывают <b>глаза</b>. Двигают <b>глазами влево – вправо</b>. Двигают <b>глазами вверх – вниз</b>. Быстро моргают <b>глазами</b>. <i>(повторить 2 – 3 раза)</i></p>
	«Ёлка»	<p>Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. У нее большие ветки Вот такой ширины. Есть над нашей ёлкой шишки, Рядом есть – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.</p>	<p>Смотрят вверх. Фиксируют взгляд наверху, затем смотрят вперед. Смотрят вправо. Фиксируют взгляд справа, затем смотрят вперед. Смотрят влево. Фиксируют взгляд слева, затем смотрят вперед. Смотрят вниз, Фиксируют взгляд внизу, затем смотрят вперед. Зажмуривают <b>глаза</b>. <i>(повторить 2 раза)</i></p>
	«Тополь»	<p>Может с крыши, может с неба То ли вата, то ли пух, Или, может хлопья снега Появились летом вдруг? Кто же их исподтишка</p>	<p>Смотрят вверх, смотрят вниз. Смотрят вправо, смотрят влево. Моргают <b>глазами</b>. Широко открывают <b>глаза</b>. <i>(повторить 2 раза)</i></p>

		Сыплет, будто из мешка? Отвечают – тополь.	
	«Листочки»	Ах, листочки как летят, Всеми красками горят. Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу – шу – шу, шу – шу – шу, Как я листьями шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой Красный, желтый, золотой!	Выполняется с реальным предметом или имитацией ( <i>лист клёна</i> ) в руке педагога. Педагог выполняет действия с предметом, дети про-слеживают их взглядом. Смотрят сверху вниз. Смотрят снизу вверх. Смотрят влево, вправо. Смотрят влево, вправо. Круговые движения глазами <b>влево – вверх</b> , вправо – вниз. Круговые движения глазами <b>вправо – вверх</b> , влево – вниз. Прослеживание траектории «полёта» листа. (повторить 2 раза)
	«Осенний лес»	Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес. Слева сосны, справа – дуб. Дятел сверху тук да тук. <b>Глазки ты закрой</b> , открой И скорей бегом домой!	Круговые движения глазами <b>влево – вверх</b> , вправо – вниз, Круговые движения глазами <b>вправо – вверх</b> , влево – вниз. Смотрят влево – вправо. Моргают глазами. Закрывают, открывают глаза. (повторить 2 - 3 раза)
Грибы	«Опята»	Посмотри – ка вокруг, сколько опят! Шляпки грибов, как монетки горят. От шляпок рябит в глазах у <b>ребят.</b>	Выполняется с фиксацией взгляда на указательный палец (можно использовать элементы пальчикового театра – грибы, повторить 2 – 3 раза. Смотрят влево – вправо. (2 раза) Смотрят вдаль. Быстро моргают глазами.

			<i>(повторить 2 – 3 раза)</i>
	«Подосиновик»	Я в красной шапочке расту Среди корней осиновых, Меня узнаешь за версту, Зовусь я – подосиновик.	Круговые движения <b>глазами</b> <b>влево – вверх</b> , вправо – вниз. Круговые движения <b>глазами</b> <b>вправо – вверх</b> , влево – вниз. Смотрят вдаль на точку фиксации ( <i>н-р: на окне или др.</i> ). Закрывают <b>глаза</b> . (5- 10 секунд) <i>(повторить 2 – 3 раза)</i>
	«Грибы»	На лесной полянке Среди травы и пней Много белых ножек В шляпках разноцветных, Издали заметных! Растут грибы, грибочки. Готовим кузовочки!	Круговые движения <b>глазами</b> <b>влево – вверх</b> , вправо – вниз. Круговые движения <b>глазами</b> <b>вправо – вверх</b> , влево – вниз. Смотрят влево. Смотрят вправо. Смотрят вперёд, вдаль. Моргают <b>глазами</b> . <i>(повторить 2 – 3 раза)</i>
	«Осень»	Осень на опушке краски разводила, По листве тихонько кистью поводила. Пожелтел орешник и зарделись клены. В пурпуре осинки, только дуб зеленый. <u>Утешает осень</u> : не жалейте лета, Посмотрите, осень в золото одета!	Круговые движения <b>глазами</b> <b>влево – вверх</b> , вправо – вниз, Круговые движения <b>глазами</b> <b>вправо – вверх</b> , влево – вниз. Смотрят влево – вправо. Смотрят вверх – вниз. Зажмуривают <b>глаза</b> . Открывают <b>глаза</b> . <i>(повторить 2 - 3 раза)</i>
Наше тело	«Глазки»	Живет мой братец за горой, Не может встретиться со мною. Смотрят вправо. Смотрят влево.	<i>(повторить 2 - 3 раза)</i>

		Моргают <b>глазками</b> .	
	« <i>Ножки</i> »	Нарядили ножки в новые сапожки. Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. В грязь не заходите. Сапожки не порвите.	Выполняется у окна с видом на дорожку к детскому саду. Смотрят вниз на ноги. Смотрят вдаль – прослеживают путь по дорожке от детского сада вдаль и обратно. Моргают <b>глазами</b> . (повторить 2 - 3 раза)
	« <i>Части тела</i> »	<b>Глазки вправо, глазки влево.</b> 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! <b>Глазки закрываем.</b> Медленно дышаем, А сейчас давай опять <b>Глазки заставляй моргать.</b>	Смотрят вправо – влево. Круговые движения <b>глазами влево – вверх</b> , вправо – вниз. Круговые движения <b>глазами вправо – вверх</b> , влево – вниз. Моргают <b>глазами</b> . Смотрят вперед. Смотрят на «кончик носа» - вниз. Смотрят на «лоб» - вверх. Руки в стороны - вперёд: смотрят на кончики пальцев правой, затем левой руки. Смотрят вниз. Смотрят на педагога. Закрывают <b>глаза</b> , спокойно дышат. Моргают <b>глазами</b> .
Предметы гигиены	« <i>Мочалка</i> »	Мочалка у Иринки Пошла гулять по спинке. И пока она гуляла, Спинка розовая стала.	Выполняется с реальным предметом или имитацией мочалки в руке. Фиксируют взгляд на предмете в вытянутой вперёд руке, выполняют плавные движения – вверх - вниз, прослеживают их взглядом. (повторить 2 - 3 раза)

	«Полотенце»	<p>Говорит дорожка – два вышитых конца. Помойся хоть немножко, Чернила смой с лица! Иначе ты в пол дня испачкаешь меня.</p>	<p>Смотрят влево, вправо. Круговые движения <b>глазами</b> <b>влево – вверх</b>, вправо – вниз. Круговые движения <b>глазами</b> <b>вправо – вверх</b>, влево – вниз Моргают <b>глазами</b>. (повторить 2 - 3 раза)</p>
	«Про зубную щетку»	<p>Чтобы зубы были белыми Нам зубную щетку сделали, С выгнутой спинкой, С твердою щетинкой. Улыбайся во весь рот, Пусть любитесь народ.</p>	<p>Выполняется с реальным предметом или имитацией в руке педагога. Педагог выполняет действия с предметом, дети прослеживают их <u>взглядом</u>: Круговые движения <b>глазами влево –</b> <b>вверх</b>, вправо – вниз. Круговые движения <b>глазами вправо</b> <b>– вверх</b>, влево – вниз. Смотрят влево. Смотрят вправо. (Имитация чистки зубов) Улыбнуться друг другу. (повторить 2 - 3 раза)</p>
Моя семья	«Моя семья»	<p>Знаю я, что у меня <u>Дома дружная семья</u>: Это – мама, Это – я, Это – бабушка моя, Это – папа, Это – дед. И у нас разлада нет.</p>	<p>Моргают <b>глазками</b>. Смотрят вправо. Смотрят влево. Смотрят вперёд. Смотрят вправо. Смотрят влево. Смотрят вперёд. (повторить 2 - 3 раза)</p>
	«Бабушка»	<p>Бабушка очки надела, У стола на стул присела. Только в книжку заглянула, Улыбнулась и ... заснула.</p>	<p>Смотрят вперёд. Смотрят вниз. Смотрят вперёд. Закрывают <b>глаза на 5 – 10 сек</b>. (повторить 2 - 3 раза)</p>
	«Здесь живёт моя семья»	<p>Стоит дом в два этажа, Здесь живет моя семья.</p>	<p>Смотрят снизу вверх. Смотрят сверху вниз.</p>

		<p>Возле дома дивный сад. Тут мы любим отдыхать. Справа по дорожке мама с братиком любят гулять. Слева – на скамеечке дедушка с бабушкой сидят. Там вдали отец с сестрой я гляжу. И с улыбкой с лавочки за всеми я слежу.</p>	<p>Круговые движения <b>глазами влево – вверх</b>, вправо – вниз. Круговые движения <b>глазами вправо – вверх</b>, влево – вниз. Смотрят вправо. Смотрят влево. Смотрят вперёд. Улыбнуться. <i>(повторить 2 раза)</i></p>
	«Семья»	<p>Один, два, три, четыре! Кто живёт в моей квартире? Один, два, три, четыре, пять! Всех могу пересчитать. Папа, мама, брат, сестрёнка Мой щегол, сверчок и я. Вот и вся моя семья!</p>	<p>Моргают <b>глазами</b>. Смотрят вправо, влево. Моргают <b>глазами</b>. Смотрят вправо, влево. Смотрят вправо, влево, вверх, вниз. Смотрят вправо, влево, вверх, вниз. Моргают <b>глазами</b>. <i>(повторить 2 раза)</i></p>