

Гимнастика для глаз Для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

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.

План гимнастики для глаз на год (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
сентябрь	Мой любимый детский сад	«Волшебный сон» «Глазки»
	Мир игры	«Ветер» «Радуга»
	Мой мир	«Волшебный сон» «Глазки»
	Профессии	«Солнышко и тучки» «Радуга»
	Осенняя пора	«Дождик» «Солнышко и тучки»
октябрь	Дары осени	«Дождик» «Ёжик»
	Мой город	«Радуга» «Волшебный сон»
	Домашние животные	«Радуга» «Солнышко и тучки»
	Дикие животные	«Ёжик» «Глазки»
	Моя Родина	«Ёжик» «Носик»
ноябрь	Поздняя осень	«Ветер» «Радуга»
	Наши добрые дела	«Ветер» «Глазки»
	Семья и семейные традиции	«Волшебный сон» «Ёжик»

декабрь	Зимушка - зима	«Елка» «Чудеса»
	Уроки вежливости и этикета	«Глазки» «Ветер»
	Будь осторожен	«Глазки» «Снежинки»
	Новогодние чудеса	«Елка» «Чудеса»
январь	Культура и традиции	«Чудеса» «Волшебный сон»
	Зимние забавы	«Снежинки» «Елка»
	Я и мои друзья	«Елка» «Чудеса»
февраль	Зимний спорт	«Снежинки» «Ветер»
	Мое здоровье	«Носик» «Глазки»
	Мир комнатных растений	«Носик» «Глазки»
	Защитники отечества	«Чудеса» «Волшебный сон»
март	Женский день	«Подснежник» «Ёжик»
	Масленица	«Подснежник» «Солнышко и тучки»
	Весна в окошко к нам стучится	«Дождик» «Носик»
	Мир книг	«Чудеса» «Ёжик»
апрель	Юмор в нашей жизни	«Жук» «Солнышко и тучки»
	Космические просторы	«Жук» «Глазки»
	Пернатые друзья	«Лучик солнца» «Волшебный сон»
	Пасхальная неделя	«Лучик солнца» «Радуга»
май	День победы	«Солнечный зайчик» «Солнышко и тучки»
	Опыты и эксперименты	«Солнечный зайчик» «Глазки»
	Экологическая тропа (насекомые)	«Бабочка» «Солнышко и тучки»
	Скоро лето	«Бабочка» «Радуга»

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!

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают веками.)*
Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)*
Ветер тише, тише, тише... *(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*
Деревца все выше, выше. *(Встают и глаза поднимают вверх.)*

«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. *(Закрывать глаза ладонями)*
Солнце на небе всюду засияло. *(Поморгать глазками)*

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. *(Смотрят вверх.)*
Капай, капель не жалей. *(Смотрят вниз.)*
Только нас не замочи. *(Делают круговые движения глазами.)*
Зря в окошко не стучи

«Радуга»

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*
Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем, *(Закрывать глаза ладошками.)*
В группе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*

Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

«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 увидал. *(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.)*

«Глазки»

Чтобы зоркими нам быть- *(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)*
Нужно глазками крутить
Зорче глазки, чтоб глядели, *(В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)*
Разотрем их еле – еле.
Нарисуем большой круг *(Глазами рисовать круг)*
И осмотрим все вокруг *(влево, вправо)*
Чтобы зоркими нам стать, *(Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)*
Нужно на глаза нажать.
Глазки влево, глазки вправо, *(Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)*
Вверх и вниз и все сначала.
Быстро, быстро поморгать, *(Моргать в течение минуты)*
Отдых глазкам потом дай.
Нужно глазки открывать, *(Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)*
Чудо, чтоб не прозевать.
Треугольник, круг, квадрат, *(Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки)*
Нарисуем мы подряд.

«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.)*

Учитель физической культуры МБДОУ № 4 «Умка» А.А.Агапитова

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.)*

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса *(Закрывают оба глаза.)*
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *(Продолжают стоять с закрытыми глазами.)*
А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *(Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)*
Нарисуем букву о, получается легко *(Глазами рисуют букву о.)*
Вверх поднимем, глянем вниз, *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)*
Вправо, влево повернем, *(Глаза смотрят вправо-влево.)*
Заниматься вновь начнем.

«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. *(Закрывать ладошками глаза.)*

«Носик»

Смотрит носик вправо-влево *(Резко переместить взгляд вправо и влево.)*
Смотрит носик вверх и вниз *(Резко перенести взгляд вверх и вниз.)*
Что увидел хитрый носик? *(Мягко провести указательными пальцами по векам.)*
Ну, куда мы забрались?

«Подснежник»

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)
В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.
“Нарисуйте” круг умело.
Цветок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,

«Жук»

В группу жук к нам залетел,
Зажужжал и запел – ЖЖЖ
Вот он вправо полетел, *(Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением
руки)*
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел*(тоже влево)*
Жук на нос к нам хочет сесть, *(Указательным пальцем правой руки совершить
движение к носу)*
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился, *(Направление рукой вниз сопровождает глазами)*
Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. *(Делать вращательные движения руками и
встать)*
Жук, вот правая ладошка, *(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)*
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.*(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)*
Жук наверх полетел,
И на потолок присел *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*
На носочки мы привстали, *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*
Но жучка мы не достали.
Хлопнем дружно,
Хлоп-хлоп-хлоп.
Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной. *(Моргают глазами.)*
Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись *(Делают круговые движения глазами.)*
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду. *(Отводят взгляд влево.)*
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду. *(Отводят взгляд вправо.)*

Учитель физической культуры МБДОУ № 4 «Умка» А.А.Агапитова

«Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка, (*Дети вытягивают руку вперед*)

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайныка, (*Ставят на ладонь указательный палец.*)

Маленький, как крошка.

Прыгни на носик, на плечо (*Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа*)

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать. (*Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча*)

Вот закрыли мы глаза, (*Закрывают глаза ладонями.*)

А солнышко играет,

Щёчки теплыми лучами

«Бабочка»

Спал цветок

(*Закрывать 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.*)