

Буклет

Гимнастика для глаз в стихах

Подготовила воспитатель:
МБДОУ д/с № 6 «Золотой ключик»
Г. Тимашевск
Юришинец М. В.

И напоследок техника еще одной простой детской гимнастики для глаз:

Она пригодится детям для того, чтоб выполнять ее дома при подготовке к урокам и выполнении домашних заданий.

1. Ребенок следит за движением своего указательного пальца (влево, вправо, вверх, вниз).
2. Крепко зажмуривает глаза, затем открывает. Повторить 5 – 7 раз.
3. Затем быстро моргать в течение 20-30 секунд.
4. Затем закрывает веки, массирует их с помощью лёгких круговых движений пальца.
5. Стоя смотрит на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближает палец,
6. Не сводя с него глаз до тех пор, пока изображение не начнет двоиться. Повторить 4-6 раз.

Желаю Вам успеха и здоровья.



Гимнастика для глаз в стихах.

Ежедневно, во время динамической паузы, я провожу с детьми гимнастику для глаз.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз;
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

Гимнастика для глаз необходима даже людям, которые считают что их глаза в порядке. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. 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.

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.

Я предлагаю Вашему вниманию несколько комплексов упражнений, которые я использую в своей работе.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажерам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

«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)

Нарисуем букву «О», получается легко

(Глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз

(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем

(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)



« 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.

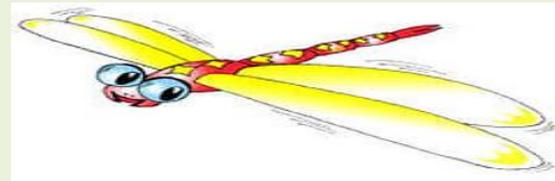
(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз.)



«ВЕТЕР».

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают веками.)

Закачалось дерево.

(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)

Ветер тише, тише, тише...

(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Дерева все выше, выше!

(Встают и глаза поднимают вверх.)



« ДОЖДИК».

Дождик, дождик, пуще лей.

(Смотрят вверх.)

Капель, капель не жалей.

(Смотрят вниз.)

Только нас не замочи.

(Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи



«БЕЛКА».

Белка дятла поджидала,

(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

(Смотрят вверх-вниз.)

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

(Моргают глазками.)

И пошел играть в горелки.

(Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем).



« БУРАТИНО».

Буратино потянулся,

(Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.)

Вправо- влево повернулся,

Вниз- вверх посмотрел

И на место тихо сел.

(Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево и садятся на корточки).



«КАЧЕЛИ».

Есть качели на лугу:
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть глазами вверх, вниз)
Я качаться побегу
Вверх-вниз, вверх-вниз *(посмотреть вверх, вниз)*



«ЛУЧИК СОЛНЦА».

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
(Моргают глазками.)
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.)



«КОШКА».

Вот окошко распахнулось,
(Разводят руки в стороны.)
Кошка вышла на карниз.
(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)
Посмотрела кошка вверх.
(Смотрят вверх.)
Посмотрела кошка вниз.
(Смотрят вниз.)
Вот налево повернулась.
(Смотрят влево.)
Проводила взглядом мух.
(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)
Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз.
(Дети приседают.)
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.
(Смотрят прямо.)
И закрыла их в мурчаньи.
(Закрывают глаза руками.)



«УТРЕННИЕ ЧАСЫ».

Утром капельки росы: кап, кап, кап.

(моргать три раза)

Словно звонкие часы: кап, кап, кап.

(моргать три раза)

Стало сухо и тепло: кап, кап, кап.

(моргать три раза)

Значит утро истекло: кап!

(моргнуть один раз)



«В ЛЕСУ».

Ходит солнышко по кругу,

(вращательные движения глаз)

Дремлет олениха.

(глаза закрыты)

Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо.

(открыть глаза)

Мы походим по опушке и найдем тропинку.

(посмотреть вниз)

Вот сорока на верхушке

(посмотреть вверх) Клювом чистит спинку.



«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)

«КОТ».

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(закрыть по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки»

(крепко зажмуриться)

- С кем играешь, Васенька?

- Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)



«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ».

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево- вправо.

Посмотреть вниз — вверх

*Круговые движения глазами: налево — вверх — направо — вниз —
вправо — вверх — влево — вниз*

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.



«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.)



«ВОЛШЕБНЫЙ СОН» .

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...

Ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И расслаблена...

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!



«ДОЖДИК».

Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали.
Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем
От дождя
Убежим,
Под кусточком посидим.

*Сверху пальцем показывают траекторию движения капли,
глазами вверх.
То же самое.
Смотрят вверх.
Вытирают» лицо руками.
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.
Движения плечами.
Приседают, поморгать глазами.*



«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 : налево – вверх – направо – вниз –
вправо – вверх – влево – вниз*

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза)



«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)

«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 наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как 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: налево – вверх – направо – вниз –
вправо – вверх – влево – вниз.*

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз –
вправо – вверх – влево – вниз.*

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.



«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 слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево- вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)



«ТРЕНИРОВКА».

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

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
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз –
вправо – вверх – влево – вниз.*

Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.



«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.

Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

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.
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! Неприятно!
Дышать трудно! 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 рассла-а-бле-на...
А сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея
расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте
такие слова.
А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...
Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.*

«ТЕРЕМОК».

Терем- терем- теремок!
(Движение глазами вправо- влево.)
Он не низок, не высок,
(Движение глазами вверх- вниз.)
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
(Моргают глазами.)



«ЗАЯЦ».

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
(Смотрят вверх.)
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)
Ай-да зайчика, умелый! Глазками моргает.
(Моргают глазками.)
Глазки закрывает.
(Глазки закрывают.)
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
(Прыгаем, как зайчики).

