

# Гимнастика Гимнастика

## для глаз



МБДОУ «ДС №308 г. Челябинска»

## Значение зрительной гимнастики в жизни дошкольника

Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Мультфильмы, развивающие компьютерные игры, телевизор – всё это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Именно в таких условиях необходимо научиться беречь зрение.

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз дошкольников является формирование правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно. Часто недооценка применения зрительной гимнастики для детей может быть серьёзным просчётом в работе с малышами. Кроме того, этот метод является своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Прививая детям простые упражнения гимнастики для глаз, стоит напомнить о том, что эту гимнастику ребёнок может выполнять и дома. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполняет её в течение нескольких минут.

Каким детям нужна гимнастика для глаз?

Многие родители считают, что дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения.

**Внимание!** Гимнастика противопоказана людям с отслоением сетчатки и с миопией больше -6 диоптрий. Также людям с миопией больше -3 следует делать упражнения очень осторожно, по 2-3 повторений за раз, а через неделю можно начинать постепенно наращивать повторения (увеличивать на 1 повторение в неделю) (следует проконсультироваться со специалистом).

**Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима!!!**

## **«Бабочка»**

**Спал цветок**

(Закрыть 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)



## **«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.**

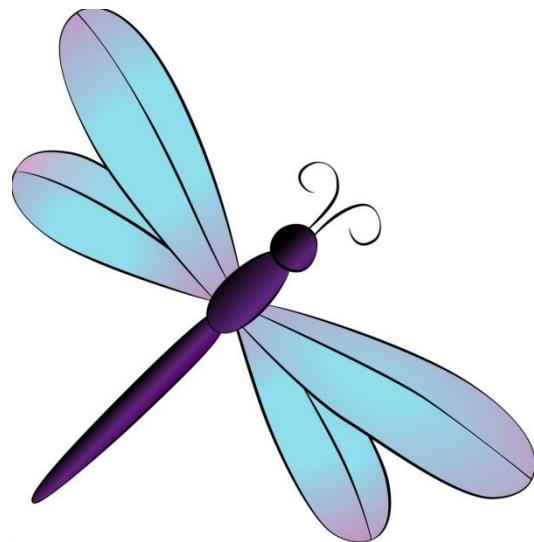
*(Смотрят вниз)*

**Мы летаем далеко.**

*(Смотрят вперед)*

**Мы летаем близко.**

*(Смотрят вниз)*



## **«Ветер»**

**Ветер дует нам в лицо.**

*(Часто моргают веками)*

**Закачалось деревцо.**

*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево)*

**Ветер тише, тише, тише...**

*(Медленно приседают, опуская глаза вниз)*

**Деревца все выше, выше!**

*(Встают и глаза поднимают вверх)*



## **«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, гладят веки указательным пальцем)*



## **«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 заинька, умелый! Глазками моргает.**

*(Моргают глазками)*

**Глазки закрывает.**

*(Глазки закрывают)*

**Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.**

*(Прыгаем, как зайчики)*



## **«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.**



## **«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)*



## **«Качели»**

**Есть качели на лугу:**

**Вверх-вниз, вверх-вниз**

*(посмотреть глазами вверх, вниз)*

**Я качаться побегу**

**Вверх-вниз, вверх-вниз**

*(посмотреть вверх, вниз)*



## **«Лучик»**

**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)*



## **«Ночь»**

**Ночь. Темно на улице.** *(Выполняют действия, о которых идет речь)*

**Надо нам зажмуриться.**

**Раз, два, три, четыре, пять**

**Можно глазки открывать.**

**Снова до пяти считаем,**

**Снова глазки закрываем.**

**Раз, два, три, четыре, пять**

**Открываем их опять.**

*(повторить 3 — 4 раза)*

