

# Картотека

## « Гимнастика для глаз»



**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.

### «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 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 вовсю засияло. *(Поморгать глазками)*

### «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. *(Смотрят вверх.)*  
Капай, капель не желей. *(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, топаящим 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.*)  
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 увидали, -  
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. *(Закрывают 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.)*

### **«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

(Закреть 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.)