# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**Зрительную гимнастику** необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

При планировании рекомендуется учитывать **принцип усложнения**, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по поду более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

**Виды гимнастик**

***По использованию художественного слова***гимнастики для глаз можно разделить на  те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

***По использованию дополнительных атрибутов***, можно выделить 4 вида:

- с предметами  или работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см).  По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

- с использованием специальных полей  изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобно месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке).  По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории.  При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер.  Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие);

- с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Как правило, они дорогостоящие и мало используются в ДОУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются **предметы или задания в стихотворной форме**, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

# ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА

 — Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

— В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

— В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

— По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

— В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

— В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

— Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

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

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ ГЛАЗ

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)*

# 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.

# ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА

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! 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…

*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.*

# «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.)*

# 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 ).*

# 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.)*

# 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 3-4р.)*

# 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)*

# КАЧЕЛИ

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть глазами вверх, вниз)*

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть вверх, вниз)*

# ОТДЫХАЛОЧКА

Мы играли, рисовали *(выполняется действия, о которых идет речь)*

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

# ПРОГУЛКА В ЛЕСУ

Мы отправились гулять,

*(Шагают на месте)*

Грибы — ягоды искать.

Как прекрасен этот лес:

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине,

(*Смотрят вверх*)

Вот грибок растет на пне,

*(Смотрят вниз*)

Дрозд на дереве сидит,

*(Смотрят вверх*)

Ежик под кустом шуршит.

*(Смотрят вниз*)

Слева ель растет — старушка,

*(Смотрят вправо*)

Справа сосенки — подружки.

*(Смотрят влево*)

Где вы, ягоды, ау!

Все равно я вас найду!

*(Влево — вправо, вверх — вниз).*

# СНЕЖИНКА

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал…

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.