***Картотека гимнастики для глаз***

**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 (например, комплекс 4 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 (комплекс 73,74 или 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.

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| **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) | **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. | **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)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **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, улыбнуласьИ уселась на карниз.*(Дети приседают.)*Глаза вправо отвела,Посмотрела на кота.*(Смотрят прямо.)*И закрыла их в мурчаньи.*(Закрывают глаза руками.)* | **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.)***КАЧЕЛИ**Есть качели на лугу:Вверх-вниз, вверх-вниз*(посмотреть глазами вверх, вниз)*Я качаться побегуВверх-вниз, вверх-вниз*(посмотреть вверх, вниз)* |
| **ОТДЫХАЛОЧКА**Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)Наши глазки так усталиМы дадим им отдохнуть,Их закроем на чуть — чуть.А теперь их открываемИ немного поморгаем. | **НОЧЬ**Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)Надо нам зажмурится.Раз, два, три, четыре, пятьМожно глазки открывать.Снова до пяти считаем,Снова глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пятьОткрываем их опять.(повторить 3 — 4 раза) |

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРОГУЛКА В ЛЕСУ**Мы отправились гулять. Шагают на местеГрибы — ягоды искатьКак 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! *повторяют движения глаз*Все равно я вас найду! *влево — вправо, вверх — вниз.* | III Комплекс-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз.-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век. |
| I Комплекс1. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. | II Комплекс1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Ласковая киска»****Вводная часть*Ходьба обычная за воспитателем (20 секунд).Бег обычный (20 секунд).Ходьба со сменой направления (20 секунд).Построение врассыпную.*Основная часть****Упражнение «Кошечка греется на солнышке»*****Исходная позиция:** стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.Наклонить голову к одному плечу.Вернуться в исходную позицию.Наклонить голову к другому плечу.Вернуться в исходную позицию.По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.Указание: «Резких движений головой не делать».***Упражнение «Кошечка играет»*****Исходная позиция:**сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.Наклониться вперед, положить голову на колени.Вернуться в исходную позицию.Повторить 3 раза. Темп медленный.Показ и объяснение воспитателя.***Упражнение «Кошечка спряталась»*****Исходная позиция:**стоя, руки внизу.Присесть, закрыть глаза руками.Вернуться в исходную позицию.Повторить 4 раза. Темп умеренный.Показ и объяснение воспитателя.***Упражнение «Кошечка радуется»*****Исходная позиция:**стоя, руки внизу.Подпрыгивание на месте.Повторить 2 раза по 10 секунд.*Заключительная часть*Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты).Дети вслед за кошкой возвращаются в группу. | ***«Веселые гуси»****Вводная часть*Ходьба стайкой (15 секунд).Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 секунд).Бег врассыпную (15 секунд).Построение врассыпную.*Основная часть****Упражнение «Гуси проснулись»*****Исходная позиция:**стоя, руки опущены.Поднять руки через стороны, произнести: «Га-га!».Вернуться в исходную позицию.Повторить 5 раз. Темп медленный.***Упражнение «Гуси шипят»*****Исходная позиция:**стоя, руки за спиной.Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш».Вернуться в исходную позицию.Повторить 3 раза. Темп медленный.***Упражнение «Спрятались гуси»*****Исходная позиция:**стоя, руки внизу.Присесть, руки положить на голову.Вернуться в исходную позицию.Повторить 4 раза. Темп умеренный.Показ и объяснение воспитателя.***Упражнение «Радуются гуси»*****Исходная позиция:**стоя.Подпрыгивание на месте.Повторить 2 раза по 10 секунд.*Заключительная часть*Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 секунд).Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд). |

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Части тела»****Вводная часть*Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).Ходьба обычная (10 секунд).Остановка. Построение врассыпную.*Основная часть****Упражнение «Покажи руки»*****Исходная позиция:**стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!»Вернуться в исходную позицию.Повторить 5 раз. Темп умеренный.***Упражнение «Где колени»*****Исходная позиция:**стоя, ноги расставлены, руки за спину.Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!»Вернуться в исходную позицию.Повторить 4 раза. Темп медленный.***Упражнение «Спрячь голову»*****Исходная позиция:**стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.Вернуться в исходное положение.Повторить 4 раза. Темп умеренный.Показ и объяснения воспитателя.***Упражнение «Прыгают ножки»*****Исходная позиция:**стоя, руки произвольно.Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.Указание: «Прыгать мягко».*Заключительная часть*Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд). | ***«Петя-петушок»****Вводная часть*Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).Бег врассыпную (20 секунд).Ходьба врассыпную (20 секунд).Построение врассыпную.*Основная часть****Упражнение «Петушок машет крыльями»*****Исходная позиция:**стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.Вернуться в исходную позицию.Повторить 5 раз. Темп умеренный.Указания: «Держите спину ровно»***Упражнение «Петушок пьет водичку»*****Исходная позиция:**стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.Наклониться.Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову.Повторить 4 раза. Темп умеренный.Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона».***Упражнение «Петушок клюет зернышки»*****Исходная позиция:**стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.Присесть, постучать пальчиками по полу.Вернуться в исходную позицию.Повторить 4 раза. Темп умеренный.***Упражнение «Петушок радуется»*****Исходная позиция:**стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.*Заключительная часть*Ходьба в колонне за воспитателем (30 секунд). |

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Серенький зайчишка»****Вводная часть*Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).Ходьба на носочках (10 секунд).Обычный бег (20 секунд).Ходьба врассыпную (10 секунд).Построение врассыпную.*Основная часть****Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»*****Исходная позиция:**стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло». Вернуться в исходное положение.Повторить 6 раз. Темп умеренный.Индивидуальные поощрения.***Упражнение «Зайка греет ушки»*****Исходная позиция:**стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.Повернуть голову в сторону.Вернуться в исходную позицию.Повернуть голову в другую сторону.Вернуться в исходную позицию.Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.***Упражнение «Зайка прячет лапки»*****Исходная позиция:**стоя, руки в стороны.Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».Вернуться в исходную позицию.Повторить 4 раза. Темп умеренный.Индивидуальные указания и поощрения.***Упражнение «Зайка занимается спортом»*****Исходная позиция:**стоя, ноги вместе, руки опущены.Бег на месте 8-12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.Поощрения.*Заключительная часть*Бег по залу. | **ЛИТЕРАТУРА**1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2002.2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебн. Пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.3. Ковалько В.И.  Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. — М.: ВАКО, 20074.  Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения. – М.5. Харченко. Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. |