

Методический материал

**«Гимнастика для глаз как средство профилактики
зрения у современных детей»**



Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Комплексы гимнастики в стихах в соответствии с тематическим планированием.....	5
3. Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно- двигательных траекторий (офтальмотренажеры).....	23
4. Авторские зрительные гимнастики в виде цифровых образовательных ресурсов.....	26
5. Заключение.....	26
6. Список литературы.....	27

Пояснительная записка

Г. Гельмгольц:

Из всех органов чувств человека глаз всегда признавался наилучшим даром и чудеснейшим произведением творческой силы природы.

В наше время зрение детей подвергается все большим опасностям - как раз в то время, когда идет интенсивное развитие органов зрения, дети проводят время за просмотром телевизора, за экраном компьютера, с планшетами и телефонами в руках. Нужно стараться компенсировать вредное воздействие.

В процессе восприятия окружающего мира многое мы узнаем с помощью зрения: о форме, величине, цвете предметов, а также степень их удаленности относительно друг друга и их расположение в пространстве. Различные функции зрения помогают получить нам богатую информацию об окружающем мире.

Количество детей с различными нарушениями зрения, которые входят в группу риска, растет год от года. Даже при появлении незначительных неблагоприятных факторов возникают проблемы со зрением у детей, находящихся в группе риска по зрению, и число таких детей растет. Давно известно, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. Поэтому корректирующая и профилактическая работа с детьми выступает в ДОО сегодня, как обязательный компонент образовательной деятельности.

Наш детский сад является инновационной площадкой по теме «Формирование у детей дошкольного возраста первичных навыков простейшего программирования», в дети работают с планшетами и интерактивной доской, и обязательной частью каждой образовательной деятельности является зрительная гимнастика.

Профилактика нарушения зрения детей – основная цель гимнастики для глаз.

Основными задачами являются:

- укрепление глазных мышц и предупреждение их переутомления;
- улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- снятие напряжения зрительного аппарата;
- укрепление мышцы век;
- общее оздоровление зрительного аппарата

К основным принципам гимнастики для глаз относятся:

- индивидуальный подход, учитывающий состояние здоровья детей и их возраст.
- регулярность проведения упражнений.
- постепенное увеличение нагрузок за счет регулирования времени, скорости и сложности упражнений, сочетающееся с двигательной активностью детей.
- поддержание и развитие заинтересованности у ребенка к данному виду упражнений.

Специальных условий для проведения гимнастики не требуется, однако следует соблюдать следующие рекомендации:

- гимнастику проводить несколько раз в течении дня. В младшем дошкольном возрасте 2-3 минуты, в старшем увеличивается до 4-5 мин длительность ее проведения.
- гимнастику можно проводить в любой части занятия (в начале, середине или в конце) с учетом возрастного, зрительного и двигательного потенциала детей.

- зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям педагога, с использованием стихов и потешек.
- используемый стихотворный текст педагог должен знать его наизусть. Стихотворный текст первоначально применяется короткий (до 4 строк, постепенно переходя к более сложным и длинным).
- педагогу рекомендуется учитывать при планировании принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: зажмутивания, моргание, вверх-вниз, вправо-влево, круговые движения, выпячивание глаз, а затем использовать их в более сложном стихотворном тексте в различных сочетаниях.
- при планировании НОД рекомендуется разучивать и использовать в месяц один гимнастику для глаз в стихах, а на четвертый раз использовать гимнастику с предметами или без предметов.

Комплексы гимнастики делятся по возрастам так:

3-4 года – первые упражнения простые;

5-7 лет – расслабляющая гимнастика.

7 лет – к расслабляющим упражнениям можно добавить комплекс, направленный на укрепление глазных мышц.

Распространенные упражнения, включенные во все комплексы гимнастики для глаз: «Бабочка машет крыльшками», «Метелки» - моргание – происходит отдых, очищение и смывание глаз.

«Письмо носом» - снижает напряжение в области глаз.

«Зоркие глазки» - упражнение служит для профилактики нарушений зрения.

«Стрельба глазами» - упражнение служит для профилактики нарушений зрения.

Пальминг (от англ. «palm» - ладони): применяется для снятия напряжения с глаз, усталости.

Упражнение «Далеко – близко».

Очень важно чтобы при выполнении упражнения голова была неподвижна (если не указано иначе). Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Регулярно проводите с детьми гимнастику для глаз, превратив это в ежедневную увлекательную игру. В дошкольном возрасте игра является ведущей деятельностью ребенка. Как педагогическое явление - служит средством воспитания и коррекции методом обучения, формой организации деятельности. Поэтому, интересней всего для детей проходят гимнастики, в которых:

- задания даются в стихотворной форме.
- используются заданий поиска предметов и картинок в различных местах группы. Необходимый картинный материал для создания зрительных образов можно найти в разнообразных книгах-раскрасках, интернете.
- применяются движения по определенным дорожкам, заданным в задании - глазки делают зарядку на «зрительном стадионе» (по методике В. Ф. Базарного).
- используются ИКТ.
- используются для тренировки глаз – стереокартинки. Эта гимнастика для глаз наиболее эффективна и интересна для детей. Картинки улучшают зрение и предупреждают обострение многих глазных заболеваний. Необходимо просто всматриваться в пестрое изображение и стараться различить картинку, которая проявляется в трехмерном пространстве

- в задании требуется найти отличия на одинаковых изображениях. Это очень интересно, но главное – тренировка внимания и зрения.

Зрение детей является одной из самых больших драгоценностей, потеряв которую очень трудно вернуть. Поэтому зрение ребенка необходимо оберегать, и глазная гимнастика занимает одно из самых важных мест в работе по профилактике и коррекции.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их
- следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным
- сосредоточить все внимание на глазах
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Быстрая зрительная утомляемость детей требует смены деятельности на занятиях, в играх, во всех режимных моментах.

Комплексы гимнастики в стихах в соответствии с тематическим планированием

Мой город. Дом. Квартира.

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. А теперь мы их откроем, Через речку мост построим. Нарисуем букву «О», получается легко Вверх поднимем, глянем вниз Вправо, влево повернем Заниматься вновь начнем.	(Закрывают оба глаза) (Стоят с закрытыми глазами) (Открывают глаза, взглядом рисуют мост) (Глазами рисуют букву «О») (Глаза поднимают вверх, опускают вниз) (Глазами двигают вправо-влево) (Глазами смотрят вверх-вниз)
--	---

«Во дворе»

На горе мы видим дом. Много зелени кругом: Вот деревья, вот кусты, Вот - душистые цветы.	(Дети поднимают глаза вверх) (Выполняют круговые движения глазами) (Смотрят влево-вправо) (Смотрят вперед)
---	---

«У компьютера»

Мы с компьютером играли. Ох, глаза наши устали, Надо глазкам отдых дать, Будем быстро мы моргать. Раз, два, три, четыре, пять, Будем быстро мы моргать. А теперь глаза закроем, Широко опять откроем. Раз – закроем, два – откроем, Три – закроем, на четыре вновь откроем. Раз, два, три, четыре, пять Не устанем закрывать. И ладошками глаза Мы закроем не спеша, Посидим в темноте. Краска чёрная везде. А теперь представим сразу,	(Сидя, потереть ладонями лицо) (Слегка прикрыть глаза веками) (Быстро моргать) (Выполнять упражнения в соответствии с указанием)
---	---

<p>Чёрную от сажи вазу. Всё черным-черно кругом: Чёрно небо, чёрен дом. Снова мы глаза откроем, На работу их настроим.</p>	
«Часы»	
<p>Тик-так, тик-так Все часы идут вот так: тик-так, тик-так, Налево раз, направо раз, Мы тоже можем так, Тик-так, тик-так.</p>	
«Метёлки»	
<p>Вы метелки, Усталость сметите. Глазки нам Хорошо освежите.</p>	<p>Быстро поморгать</p>

Страна

«Золотая хохлома». (Дети выполняют данные движения стоя)	
<p>А сейчас вновь гимнастика для глаз. Глаза крепко закрываем, Широко их открываем. Все умеем мы моргать И глазами «рисовать».</p>	<p>(Выполнять упражнения в соответствии с указанием)</p> <p>(Поднять глаза вверх, сделать ими круговое вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки)</p> <p>(Вытянуть левую руку в сторону на уровне плеч, посмотреть влево при неподвижной голове)</p> <p>(Сделать руками «бинокль», посмотреть в него)</p> <p>(Вытянуть правую руку вправо на уровне плеч, посмотреть вправо при неподвижной голове)</p>
<p>Ветка влево повернулась И в колечко завернулась. Изогнулась мило вправо,</p>	<p>(Присесть, обхватить колени руками, посмотреть вниз)</p> <p>(Приподняться на носочки и вытянуть руки вверх, посмотреть на ладошки)</p>
<p>Получился лист на славу! Рядом с листиком трёхпалым Земляника цветом алым Засияла, поднялась, Сладким соком налилась. А трава, как бахрома, Золотая хохлома!</p>	<p>(Наклоны туловища в стороны, взгляд прямо)</p> <p>(Опустить руки вниз)</p>
«Кружева».	
<p>Кружевницы ниткой кружева плетут, Там цветы и птицы дивные живут. Их иголочка “рисует” тут и там, Нитка тянется за нею по пятам. Но и мы умеем, кружева вязать, Будем кисточкой узоры рисовать. Нарисуем мы узоры наверху, Завитушками листочки есть внизу. Слева можем мы бутоны положить, Справа инем пущистым всё покрыть.</p>	<p>(«Рисуют» взглядом восьмёрку)</p> <p>(Отводят руки в стороны попаременно и прослеживают взглядом)</p> <p>(Круговые движения глазами сначала в одну сторону, затем в другую)</p> <p>(Поднять голову, посмотреть вверх)</p> <p>(Опустить голову, посмотреть вниз)</p> <p>(Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)</p> <p>(Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)</p>

Мы волшебные получим кружева, Будут радовать они нас, детвора.	(Поднять руки вверх, проследить за ними взглядом) (Улыбаясь, опустить руки через стороны вниз)
---	---

Осень

«Осенний лес»

Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес! Слева – сосны, справа – ели. Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой – открай И скорей бегом домой!	(Выполняют круговые движения глазами в одну сторону, затем в другую) (Выполняют движения глазами влево – вправо) (Выполняют движения глазами вверх – вниз) (Зажмурить глаза) (Быстро поморгать)
--	---

«Осень»

Жёлтый – красный Красный – жёлтый Разный красный. Жёлтый разный. Это ветер листья носит. Звонкий ветер. Это осень...	(Прослеживание глазами за движением листочка Вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.) (Движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-браз.) (Поморгать и закрыть глаза.)
--	---

«Осенние краски»

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) (Поморгать 10 раз)
--	---

«Листья»

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, гладят веки указательным пальцем)
--	---

«Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять. Грибы – ягоды искать	(Шагают на месте, смотрят прямо)
--	----------------------------------

Как прекрасен этот лес. Полон разных он чудес. Светит солнце в вышине, Вот грибок растет на пне, Дрозд на дереве сидит, Ежик под кустом шуршит, Слева ель растет – старушка, Справа сосенки – подружки, Где вы, ягоды, ау! Все равно я вас найду!	(Круговые движения глазами сначала в одну сторону, затем в другую) (Смотрят вверх) (Смотрят вниз) (Смотрят вверх) (Смотрят вниз) (Смотрят влево) (Смотрят вправо) (Зажмурить глаза) (Широко раскрыть глаза)
--	---

«Зонтик».

Зонтик у меня цветной Яркий - красный, голубой Ветер осенний засвистел Зонтик в небо полетел Выше- выше- высоко... Дальше – дальше – далеко Кружит – кружит зонт цветной Яркий – красный, голубой.	(Прослеживание глазами вверх – вниз) (Проследить вправо – влево) (Прослеживание глазами по кругу в одну и другую стороны 4 раза) (Прослеживание глазами за движением зонтика по волнистой линии 4-6 раз)
---	---

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. Капель, капель не жалей. Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи.	(Смотрят вверх-вниз 4-6 раз) (Смотрят вправо-влево 4-6 раз) (Делают круговые движения глазами в одну сторону, затем в другую)
--	---

«Дождик»

Капля первая упала - кап! И вторая пробежала - кап! Мы на небо посмотрели, Капельки кап - кап запели, Намочились лица. Мы их вытирали. Туфли - посмотрите - Мокрыми стали. Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем. От дождя убежим. Под кусточком посидим.	(Движение глазами вверх-вниз 6-8 раз) (Закрыть глаза, массировать кончиками пальцев) (Посмотреть вниз) (Посмотреть не правое плечо, затем на левое 4-6 раз) (Быстро поморгать) (Закрыть глаза)
---	---

Деревья

Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише... Деревца все выше, выше!	(Часто моргают веками.) (Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.) (Медленно приседают, опуская глаза вниз.) (Встают и глаза поднимают вверх.)
---	--

«Ёлка».

Вот стоит большая ёлка, Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки.	(Выполняют движения глазами) (Посмотреть снизу-вверх) (Посмотреть слева направо) (Посмотреть вверх) (Посмотреть вниз)
---	---

Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.	(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз)
--	---

Овощи. Фрукты.

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) (Посмотреть вниз.) (Посмотреть вверх.) (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)
Раз, два, три, четыре, пять. Будем овощи искать. Что растет на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат – Наша грядка просто клад!	(Дети выполняют круговые движения глазами) (Посмотреть вверх – вниз.) (Посмотреть влево, вправо.) (Быстро поморгать.)

Тема: Игрушки (Игры)

«Весёлый мяч»

Веселый мяч помчался вскачь. Покатился в огород, Докатился до ворот, Покатился под ворота, Добежал до поворота. Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул – вот и все.	(Дети смотрят вдаль) (Смотрят на кончик носа, вдаль) (Смотрят вниз) (Выполняют круговые движения глазами) (Закрывают глаза)
--	---

«Мой мяч»

Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.	(Посмотреть влево- вправо, вниз – вверх) (Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз) (Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз)
В правую руку свой мячик возьми, Над головою его подними И перед грудью его подержи. К левой ступне не спеша положи. За спину спрячь и затылка коснись. Руку смени и другим улыбнись. Правого плечика мячик коснётся. И ненадолго за спину вернётся. С голени правой да к левой ступне, Да на живот – не запутаться б мне.	(Взор следует за мячом) (В какой руке у нас сейчас мяч)

«Качели»

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

«Жмурки»

<p>Сейчас мы в жмурки поиграем: Веки сильно мы сжимаем, Держим, держим, напрягаем... И спокойно расслабляем. Сидел со мной рядом за партой сосед. Зажмурился я – и соседа уж нет! Теперь головою крути не крути, А в классе у нас никого не найти. Открою глаза – и сосед мой на месте. Зарядку для глаз выполняем все вместе.</p>	<p>Дети говорят слова, при этом зажмуривают глаза. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.</p>
---	--

«Бусинка»

<p>Раз, два, три, четыре, пять, - будем бусинку искать. Поиграть она хотела и наверх, вдруг полетела. Раз – налево, Два – направо, Три – наверх, Четыре – вниз. А теперь по кругу смотрит, чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, тренируя мышцы глаз. Видеть скоро будем лучше, убедитесь вы сейчас.</p>	<p>(Сели прямо, взяли бусину на нитке, глаза смотрят на нее и выполняем движения в соответствии с текстом)</p>
---	--

«Поиграем вместе с Варей»

<p>Чтобы глазки не устали, Поиграем вместе с Варей: Мы налево поглядим, Мы направо поглядим; Ну а что там впереди? А теперь поспим немножко: Опустим веки, закроем глаза ладошками. А пока мы отдыхали, Варвара рассыпала детали! Ну-ка, вниз мы поглядим, Все детали разглядим! А теперь посмотрим вверх – Выше всех, дальше всех! А сейчас дружно встали, Потянулись вместе с Варей, Наклонились вместе с Варей. Глазки закрыли! Глазки открыли! 3 раза Присели! Встали! Сели! Веселы, бодры мы снова, И к занятию готовы!</p>	<p>(Выполнять движения в соответствие с текстом)</p>
--	--

«Любопытная Варвара»

<p>Любопытная Варвара сматривает влево! сматривает вправо! А теперь вперед! Тут немного отдохнет (глазки не напряжены и расслаблены).</p>	<p>(Выполнять движения в соответствие с текстом)</p>
---	--

А Варвара смотрит вверх –
выше всех, дальше всех!
А теперь – смотрит вниз
(Глазки наши напряглись).
А теперь – глаза закрыла,
И открыла, и закрыла.
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!

Школа. Школьные принадлежности.

«Буквы»

Долго тянется урок —
Много вы читали.
Не поможет тут звонок,
Раз глаза устали.
Глазкам нужно отдыхать,
Знай об этом каждый.
Упражнений ровно пять,
Все запомнить важно.
Упражнение один –
На край парты книги сдвинь.
Упражнение такое
Повтори пять раз за мною.
Упражнение два –
Тренируй свои глаза.
Занимаемся все сразу,
Повтори четыре раза.
Упражнение три.
Делай с нами, не спеши.
Повторите пять раз,
Расслабляя мышцы глаз.
На упражнение четыре
Потратить нужно много силы.
Все получится у вас.

Упражнение пять
Нужно четко выполнять.

(Сидя, откинься на спинку стула, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед, сделай выдох)

(Откинувшись на спинку стула, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открои глаза)

(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)

(Сидя, смотри перед собой, посмотри на доску 2—3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти)

(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох))

Отыхалочка

«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...

<p>Все чудесно расслабляется... Дышится легко... ровно... глубоко... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!</p>	<p>(Пауза) (Громче, быстрей, энергичней)</p>
«Ах, как долго мы писали»	
<p>Ах, как долго мы писали Глазки у ребят устали. Посмотрите все в окно Ах, как солнце высоко Мы глаза сейчас закроем В группе радугу построим Вверх по радуге пойдем Вправо, влево повернём А потом скатимся вниз Жмурись сильно, но держись.</p>	<p>(Поморгать глазами) (Посмотреть влево – вправо) (Посмотреть вверх) (Закрыть глаза ладошками) (Посмотреть по дуге вверх) (Вправо и вверх – влево) (Поворачиваем вправо, влево) (Посмотреть вниз) (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)</p>
«Отыхалочка»	
<p>Мы играли, рисовали Наши глазки так устали Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть — чуть. А теперь их открываем И немного поморгаем.</p>	<p>(выполнять действия в соответствие с текстом)</p>
«Глазкам нужно отдохнуть»	
<p>Глазкам нужно отдохнуть. Нужно глубоко вздохнуть. Глаза по кругу побегут. Много-много раз моргнут Глазкам стало хорошо. Увидят мои глазки все!</p>	<p>(Ребята закрывают глаза) (Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты) (Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки) (Частое моргание глазами) (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз) (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)</p>
<p>Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем И немножечко потрем. Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать. А сейчас расслабились На места отправились.</p>	<p>(Выполнять движения глазами в соответствие с текстом)</p>
«Далеко гляжу»	
<p>Высоко сижу, далеко гляжу... Нет, нам времени не жаль: С интересом смотрим вдаль. Ты найди объект вдали, На него смотри, смотри,</p>	<p>Так же снимается глазное напряжение, если просто посмотреть вдали. Дети подходят к окну и смотрят вдали. (Педагог читает медленно).</p>

<p>Сквозь него смотри... Исследуй, рассматривай и наблюдай, Глазам напряженье снимать помогай.</p>	
«Глазки отдыхают»	
<p>Смотрим вправо — никого, Смотрим влево — никого. Раз-два, раз-два — Закружилаась голова. Глазки закрывали, Глазки отдыхали. Как откроем мы глаза, Вверх посмотрим, да-да-да. Вниз ты глазки опусти, Вверх опять их подними. Пальцами погладь глаза, Отдыхать пришла пора.</p>	<p>(Резко переводят взгляд вправо- влево) (Выполняют круговые вращения глазами) (Закрывают глаза) (Резко переводят взгляд вверх-вниз) (Мягко поглаживают веки указательными пальцами)</p>
«Тишина»	
<p>Мы устали все чуть - чуть. Предлагаю отдохнуть. Отдыхайте наши уши Тишину мы будем слушать. И глаза мы закрываем, И они пусть отдыхают. В тишине представить море, Свежий ветер на просторе. За волной плывет волна, А в округе тишина.</p>	<p>(Закрыть глаза) (С закрытыми глазами сделать круговые движения сначала в одну сторону, затем в другую) (Сделать волнообразные движения слева-направо, затем справа-налево)</p>
«Помечтаем»	
<p>Пальчик к носу движется, А потом обратно, На него посмотреть Очень нам приятно! А теперь глаза закрой И погладь руками, Помечтаем мы с тобой О любимой маме.</p>	<p>Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Закрыть глаза, погладить веки.</p>

Календарь. Время.

«Весёлая неделька»

<p>Понедельник Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту. Вторник Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда. Среда</p>	<p>Поднять глаза вверх; опустить их вниз, голова неподвижна Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна</p>
--	---

<p>В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем. Четверг По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны. Пятница В пятницу мы не зевали. Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать. Суббота. Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. взглядом в уголки, бегали зрачки. Воскресенье. В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись, Нужно воздухом дышать. Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!</p>	<p>Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки</p> <p>Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.</p> <p>Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх;</p> <p>Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый</p> <p>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</p>
--	--

«Ночь»

<p>Ночь. Темно на улице. Надо нам зажмурится. Раз, два, три, четыре, пять Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем, Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять Открываем их опять. А теперь всем вместе нужно Поморгать глазами дружно. Вправо - влево посмотрите, Вниз и вверх все поглядите. Отдохнули? Хорошо. Повторяем все еще.</p>	<p>(Выполнять действия, о которых идет речь)</p> <p>(повторить 3 — 4 раза)</p>
--	--

«Календарь»

<p>Запоминаем календарь: Зима – декабрь, январь, февраль. За ними март, апрель и май – Весна пришла, пальто снимай! Июнь, июль и август – лето! Бежит с портфелем осень следом: Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь, А дальше вновь зима – декабрь!</p>	<p>(Движения глазами вправо-влево) (Движения глазами вниз – вверх)</p> <p>(Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё) (Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз Повторить 2 раза.)</p>
---	--

Зарядка

<p>Дружно встали. Раз! Два! Три! Мы теперь богатыри! Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво, Поглядеть из-под ладошек. И направо, и еще Через левое плечо Буквой “Л” расставим ноги Точно руки в боки Наклонились влево, вправо. Получается на славу!</p>	<p>(руки в стороны, посмотреть на кончики пальцев сначала одной руки, затем другой)</p> <p>(поворот вправо, посмотреть за плечо вдаль) (поворот влево, посмотреть за плечо вдаль)</p> <p>(поворот вправо, смотреть из-под ладони) (поворот влево, смотреть из-под ладони)</p>
<p>Посмотри на кончик носа И в «межбровье» посмотри. Круг, квадрат и треугольник По три раза повтори. Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать. А сейчас расслабились На места отправились.</p>	
<p>Мы гимнастику для глаз Выполняем каждый раз. Вправо, влево, вверх и вниз, Повторить ты не ленись. Укрепляем мышцы глаза. Видеть лучше будем сразу. Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем И немножечко потрем.</p>	
<p>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 Точки возле своих глаз. Сил дадим им много-много Чтоб усилить в тыщу раз!</p>	<p>(Выполнять движения глазами в соответствие с текстом)</p> <p>(Опустить взгляд вниз) (Быстро поморгать)</p>
<p>А сейчас, а сейчас Всем гимнастика для глаз. Глаза крепко закрываем, Дружно вместе открываем. Снова крепко закрываем И опять их открываем. Смело можем показать,</p>	<p>(Крепко зажмурить глаза, раскрыть глаза как можно шире. Повторить.)</p> <p>(Быстро поморгать)</p>

<p>Как умеем мы моргать. Головою не верти, Влево посмотри, Вправо погляди. Глазки влево, глазки вправо – Упражнение на славу. Глазки вверх, глазки вниз, Поработай, не ленись! Прямо, ровно посидите. И по кругу посмотрите. Посидите ровно, прямо, А глаза закрой руками.</p>	<p>(Медленные движения глазами влево-вправо, Повторить) (Медленное движение глазами вверх-вниз. Повторить) (Круговые движения глазами сначала в одну сторону, затем в другую) (Закрыть глаза)</p>
<p>Наши глазки так устали, Мы писали, рисовали, Встанем дружно по порядку, Сделаем для глаз зарядку. Глазки видят всё вокруг, Обведу я ими круг. Глазкам видеть всё дано – Где окно, а где кино. Обведу я ими круг, Погляжу на мир вокруг.</p>	<p>(Быстро поморгать) (Сделать круговое движение глазами в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.)</p>

Насекомые

«Жук»

<p>К журавлю жук подлетел, Зажужжал и запел «Ж-ж-ж.» Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел. Жук на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть. Жук наш приземлился, Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж.» Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко. Жук наверх полетел И на потолок присел. На носочки мы привстали, Но жука мы не достали. Хлопнем дружно— Хлоп-хлоп-хлоп, Чтобы улететь он смог. «Ж-ж-ж.»</p>	<p>(Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следя тексту.) (Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.)</p>
---	---

«Стрекоза»

<p>Вот какая стрекоза- как горошины глаза. Влево- вправо, назад- вперед- Ну, совсем как вертолет. Мы летаем высоко. Мы летаем низко.</p>	<p>(Пальцами делают очки) (Глазами смотрят вправо- влево) (Круговые движения глаз) (Смотрят вверх) (Смотрят вниз)</p>
--	---

Мы летаем далеко. Мы летаем близко.	(Смотрят вперед) (Смотрят на кончик носа)
«Бабочка»	
Спал цветок И вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Встрепенулся, потянулся, Взвился вверх и полетел.	(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее) (Поморгать глазами) (Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки) (Руки согнуты в стороны (выдох) (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)
«Муха»	
Громко муха зажужжала, Над слоненком виться стала Муха, муха полетела И на нос слоненку села. Снова муха полетела, И на ухо она села. Муха вверх, и муха вниз. Ну, Слоненок, берегись!	(Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами) (Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца) (Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Также медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживал движения взглядом) (Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксировать его на кончике пальца)
«Мотылек»: Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»). Это расслабляющее движение необходимо выполнять после каждого упражнения.	

Животные

«Хомка»

Хомка - Хомка хомячок, Полосатенький бочок. Хомка рано встаёт Глазки свои Хомка трет. Поморгает – раз, два, три Вдох и выдох. Посмотри Далеко ручей бежит, На носу комар пищит. Смотрит Хомка выше, ниже, Вправо, влево, дальше, ближе... Осмотрел он все кругом Прыг! и в норочку бегом!	(Массировать закрытые глаза круговыми движениями подушечками пальцев сначала в одну сторону, затем в другую) (Крепко зажмурить глаза, затем расслабить. Повторить 3-4 раза) (Посмотреть вдаль) (Посмотреть на кончик носа) (Посмотреть вверх-вниз) (Посмотреть вправо-влево, вдали-на кончик носа) (Сделать круговые движения глазами сначала в одну сторону, затем в другую)
«Кот»	

Кот на солнышке сидит, Глаз закрыт, другой закрыт Кот играет в «Жмурки». — С кем играешь, Васенька? — Мяу, с солнцем красненьким!	(Закрыть по очереди оба глаза) (Крепко зажмуриться) (открыть оба глаза)
«Кошка»	

Вот окошко распахнулось, Кошка вышла на карниз. Посмотрела кошка вверх. Посмотрела кошка вниз.	(Разводят руки в стороны) (Имитируют мягкую, грациозную походку кошки) (Смотрят вверх) (Смотрят вниз)
---	--

<p>Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. Вот налево повернулась. Проводила взглядом мух. Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. И закрыла их мурча.</p>	<p>(Дети приседают) (Смотрят влево) (Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому) (Смотрят вправо) (Смотрят прямо) (Закрывают глаза руками)</p>
«Заяц»	
<p>Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай-да зайнька, умелый! Глазками моргает. Глазки закрывает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.</p>	<p>(Смотрят вверх.) (Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.) (Моргают глазками.) (Глазки закрывают.) (Прыгаем, как зайчики).</p>
«Белка»	
<p>Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри! Вот орехи — раз, два, три. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.</p>	<p>(Резко перемещают взгляд вправо- влево.) (Смотрят вверх-вниз.) (Моргают глазками.) (Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).</p>
«Мой щенок» (Е. Раннева)	
<p>Я щенка нарисовал, милого, смешного. В целом мире не найти друга мне такого! Он протягивает лапу И глядит лукаво. Убежать бы из рисунка – солнце светит справа, Слева луг цветет веселый Убегает вдаль река. На другом большом рисунке Конь взлетает к облакам</p>	<p>(большой круг) (малый круг) (по траектории восьмерка) (смотрим глазами вправо) (посмотрим глазами налево) (посмотрим вниз) (поднимем глаза вверх)</p>
«Лиса»	
<p>Ходит рыжая лиса, Щурит хитрые глаза. Смотрит хитрая лисица, Ищет, где бы поживиться.</p> <p>Пошла лиска на базар, Посмотрела на товар. Себе купила сайку, Лисятам балалайку.</p>	<p>(Крепко зажмурить и открыть глаза) (Вытянуть вперёд правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы) (Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом) (Описать рукой круг по часовой стрелке и против неё) (Быстро поморгать)</p>
Животные жарких стран	
«Лимпопо»	
<p>А в Африке, а в Африке, На черной Лимпопо, Сидит и плачет в Африке</p>	<p>(Медленно, в ритме стихотворения двигают глазами слева направо)</p>

<p>Печальный Гиппопо. Он в Африке, он в Африке. Под пальмою сидит И на море из Африки Без отдыха глядит: Не едет ли в кораблике Доктор Айболит? Но вот, поглядите, какая-то птица Все ближе и ближе по воздуху мчится. На птице, глядите, сидит Айболит И шляпою машет и громко кричит «Да здравствует милая Африка!»</p>	<p>(Движения глаз вверх-вниз) (Складывают пальцы трубочкой и смотрят в «трубу» сначала правым глазом, потом левым) (Быстро поморгать)</p>
---	---

«Слоник»

<p>Раз, два — слоник идет вправо, Три, четыре — а теперь налево, Пять, шесть — дорожка лежит прямо, Семь, восемь — все начинаем сначала. Идет слоник по тропинке. Глядит вниз, как на картинке. Смотрит вверх, по сторонам. Ну-ка сделай так же сам. Сел наш слоник отдохнуть. Только он решил уснуть, Вдруг, откуда ни возьмись, В лесу пчелка появилась. И, кружка, кружка, жужжит. Как ее остановить?</p>	<p>(Движения глаз вправо-влево Повторить 4—5 раз) (Движения глаз вверх-вниз Повторить 5-6 раз) (Глаза закрыть) (Глаза открыть) (Круговые движения глазами Повторить 4-5 раз) (Быстро поморгать)</p>
--	--

Птицы

«Сова»

<p>В лесу темно. Все спят давно. Только совушка — сова, большая голова, На суку сидит, во все стороны глядит. Вправо, влево, вверх и вниз, Звери, птицы, эх, держись! осмотрела все кругом — за добычею бегом!</p>	<p>(Закрыть глаза) (Широко открыть глаза, смотреть вдаль) (Движение глаз вправо-влево-вверх-вниз 3-4 раза) (Быстро поморгать)</p>
--	--

"Синички"

<p>Мы летаем высоко, Мы летаем низко, Мы летаем далеко, Мы летаем близко.</p>	<p>Соответственно смотреть глазами, не поворачивая головы.</p>
---	--

«Птицы на дворе»

<p>Перед нами петушок — Он с земли зерно клюет. Слева — курица идет, Справа — уточка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете.</p>	<p>(Дети смотрят перед собой) (Смотрят вниз) (Смотрят влево) (Смотрят вправо) (Смотрят вверх) (Зажмурить глаза)</p>
--	---

«Птички»

Летели птички, С собой невелички. Как они летели, Все люди глядели. Как они садились, Люди все дивились.	(Прослеживание глазами за предметом по кругу) (Движения глазами вправо – влево) (Движения глазами вверх – вниз)
---	---

«Сорока»

Длиннохвостая сорока Хлопотунья белобока. По лесу летает, вести собирает. Все летает то и дело. С веточки на веточку Отлетает чуточку. Лиши смотреть ты не ленись. Затрещит и застремочет, Будто кто ее щекочет. Ну, сорока – егоза, Мы зажмурили глаза. Поскорей улетай Ты нам больше не мешай.	(проследить глазами за движением птицы «далеко - близко» 4-5 раз) (Вправо-влево, вправо-влево 4-5 раз) (Вверх и вниз, верх и вниз 4-5 раз) (Проследить глазами по кругу в одну и другую сторону) (Поморгать, затем зажмурить глаза)
--	---

Рыбы. Водоёмы.

«Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла, Рыбка хвостиком виляла. Вверх и вниз, вверх и вниз. Рыбка, рыбка, не ленись! По волнам, по волнам, Тут и там, тут и там. Вот она какая, рыбка золотая.	(Проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз 6-8 раз) (Проследить глазами по волнистой линии вправо-влево 6-8 раз) (поморгать глазами)
Рыбки весело резвятся В чистой тепленькой воде, То сожмутся, разожмутся, То зароются в песке.	(Круговые движения глазами сначала в одну сторону, затем в другую 5-6 раз) (Глазки – рыбки – зажмурить, открыть) (Закрыть руками и пальчиками погладить по векам)

Сказки

«Колобок»

Колобок румяный бок На окошке сидел В лес глядел. Спрятал вниз он на дорожку, Повстречал он Мурку – кошку. Кошка испугалась И на ёлочку взобралась.	(Зрительная гимнастика с предметами. Прослеживание взглядом за предметом)
---	--

«Теремок»

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

«Буратино»

Превращаюсь в Буратино Буду рисовать картину Нарисую я пейзаж Носик я мокну в гуашь	Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.
--	--

Вот и небо чистое,
Солнышко лучистое,
Травка, речка голубая
Я рисую, не моргая,
Будет носик рисовать
Наше зренье улучшать!

Транспорт

«Автобус»

Мы в автобусе сидим, Во все стороны глядим. Глядим назад, глядим вперед, А автобус не везет. Внизу речка – глубоко, Вверху птички – высоко. Щётки по стеклу шуршат Все капельки смеши хотят. Колёса закружились Вперёд мы покатились	(Выполнять движение глазами в соответствии с текстом)
---	---

«Машины»

По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень. Поедут направо, налево, кругом- Свободны машины и ночью и днем.	(Дети выполняют круговые движения глазами сначала в одну сторону, затем в другую) (Выполняют движения глазами влево, вправо) (Хлопают глазами)
---	--

«Светофор»

У дороги, словно в сказке, На столбе живёт трёхглазка. Всё мигает и мигает, Ни на миг не засыпает. Она транспорт стережёт, Пешеходам путь даёт.	(Взор переводят вверх, вниз) (Взор переводят вправо, влево) (Моргают глазами) (Широко раскрывают глаза) (Глаза закрывают) (Широко открывают и закрывают глаза)
--	---

«Самолет»

Пролетает самолет, С ним собрался я в полет, Правое крыло отвел, Посмотрел. Левое крыло отвел, Поглядел. Я мотор завожу И внимательно гляжу. Поднимаюсь ввысь, лечу. Возвращаться не хочу.	(Смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом) (Отводят руки по переменно и прослеживают взглядом) (Вращение глаз по кругу сначала в одну сторону, затем в другую) (Движение глаз вверх-вниз 6-8 раз) (Делаем глазами «восьмёрку»)
---	---

Профессии

«Маляры»

Нет забавнее игры: Наши глазки – маляры. Мы заборы красим Наши глазки молодцы, Работают в согласии.	(Движения глаз влево – вправо. Плавно 8-10 раз) (Движения глаз вверх – вниз. Плавно 8–10 раз) (Легко моргают)
---	---

«Художники»

Надо глазки упражнить,	(Крепко зажмурить глаза, затем расслабить 4-6 раз)
------------------------	--

<p>Чтобы клад нам увидать. «Нарисуйте» круг умело. Цветок близко, вот вдали, Ты внимательно смотри. Вот такой у нас цветок, Улыбнись ему, дружок. Быстро, быстро вы моргайте, И команды выполняйте.</p>	<p>(Дети рисуют взглядом круг в одну и другую сторону) (Посмотреть на кончик носа, затем вдаль 4-6 раз)</p> <p>(Быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло)</p>
«Часовщик». (С. Маршак)	
<p>Часовщик прищурил глаз, Чинит часики для нас.</p>	<p>(Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз) (Открыть глаза)</p>

Зима. Зимние забавы.

«Снегопад»	
<p>Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно Над деревьями кружит И над колокольней.</p>	<p>(Следим взглядом за кончиками пальцев рук) (Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую)</p>
<p>Каждый дом и каждый куст Греет, одевает. Снеговая шубка и Шапка снеговая. Белых хлопьев белый пух</p>	<p>(Поочерёдно вытягивает руки вправо, влево)</p>
<p>С неба валит валом, Укрывая белый свет Белым одеялом. Чтобы слева, впереди,</p>	<p>(Вытянуть руки вперёд и коснуться ею лба) (Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса)</p>
<p>Позади и справа Сладко спали до весны И кусты, и травы. Это сколько ж наметёт.</p>	<p>(Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руки вперёд, коснуться правого плеча) (Закрыть глаза ладонями)</p>
<p>Снега за ночь-то! Это как же полетят С горки саночки!</p>	<p>(Вытянуть руки вперед и обернуться вокруг себя)</p> <p>(Полузакрыть глаза, мягко погладить средними пальцами веки от переносицы к вискам)</p>

Весна

«Весна»

<p>Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна. Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей! Справа - первые цветочки появились на лужочке. Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк. Мы кораблик смастерили, В ручеёк пустить решили. Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой! Вот как весело играть и в весенний день гулять! Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!</p>	<p>(Следим зрачками за движениями рук) (Потягивание)</p> <p>(Вытягивание рук вперед, и прижимание к себе)</p> <p>(Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором)</p> <p>(Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором)</p> <p>(Соединить ладони перед грудью)</p> <p>(Удаление сложенных ладоней вперед от себя)</p> <p>(Машем ладонями, прощаясь с корабликом)</p> <p>(Легкие подпрыгивания на месте)</p> <p>(Закрыть глаза, сделать глубокий вдох)</p>
---	---

«Цветы»

<p>Наши алые цветы распускают лепестки Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, Наши алые цветы закрывают лепестки, Тихо засыпают, головой качают</p>	<p>(Смотрим вверх) (Моргать быстро) (Закрывать глаза) (Смотреть по сторонам).</p>
--	---

Космос

<p>Раз, два, три Ремни пристегни. Ракета ввысь лети. Космонавт, глубже дыши. Посмотри в иллюминатор, друг! Чудеса одни вокруг. В воздухе, как ласточки, мы парим Из отсека в отсек мы летим. Садимся в кресло мы с трудом Еще трудней удержаться в нем... Вот приземляемся мы на Земле, Чтобы знания получить тебе и мне.</p>	<p>Гимнастика с ракетой: фиксация взгляда игрушке (пока не устают глаза).</p>
---	---

Лето

«Дождь»

<p>Приплыли тучи дождевые: Лей, дождь лей! Дождинки пляшут, Как живые: Пей, рожь, пей! И рожь, склоняясь к земле зелёной, Пьёт, пьёт, пьёт. А тёплый дождь неугомонный Льёт, льёт, льёт.</p>	<p>(Покачать поднятыми вверх руками, посмотреть на них) (Опустить плавно руки, перебирая пальцами, прослеживая движения взглядом)</p> <p>(Наклониться, делая мягкие, пружинистые движения руками) (Посмотреть вниз) (Показать указательным пальцем движение сверху вниз и проследить его взглядом)</p>
---	--

«Лучик солнца»

<p>Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду.</p>	<p>(Моргают глазками)</p> <p>(Делают круговые движения глазами)</p> <p>(Отводят взгляд влево)</p> <p>(Отводят взгляд вправо)</p>
--	--

«Солнышко»

<p>В небе солнце катится Словно желтый мячик, То за тучку спрячется То по елкам скачет. Погуляло, покружилось И за тучку закатилось.</p>	<p>(Движение глазами вверх – вниз)</p> <p>(Движение глазами вправо – влево)</p> <p>(Движение глазами по кругу в одну и другую стороны)</p> <p>(Поморгать и зажмурить глаза)</p>
--	---

«Солнечный зайчик»

<p>Солнечный мой заинька, Прыгни на ладошку. Солнечный мой заинька, Маленький, как крошка.</p>	<p><i>Голова все время находится в фиксированном положении</i> (Дети вытягивают вперед ладошку) (Ставят на ладонь указательный палец другой руки.) Прослеживают взглядом движение пальца, которым</p>
--	---

Прыг на носик, на плечо.
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать.
Вот закрыли мы глаза,
А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.

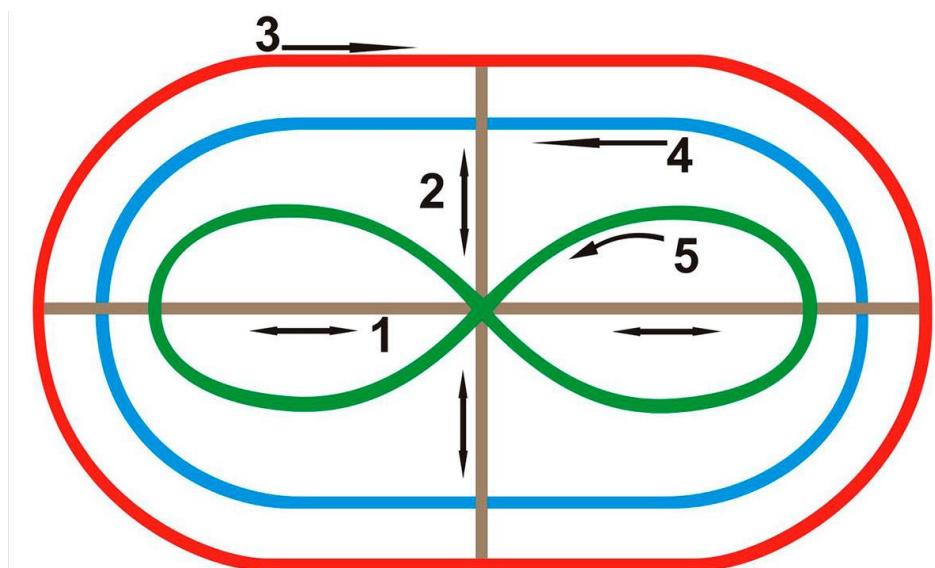
медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой)
(Закрывают глаза ладонями, массируют веки кончиками пальцев)

Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры)

Особую роль в профилактике зрительного утомления играет работа со зрительным тренажером Базарного, расположенного обычно на потолке или одной из стен групповой комнаты:

на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:

наружный овал – красный,
внутренний – синий,
крест коричнево-золотистый,
восьмерка – зеленым цветом.



Каждый цвет выполняет определенную функцию

Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

Желтый (коричневый) - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

Синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

Методика работы с офтальмопротезом

Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.

На подходящей поверхности (потолок, стена, лист ватмана) расчертите разноцветные фигуры. Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно перемещать взгляд при выполнении упражнения.

Важное замечание: упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя.

Эффект снятия зрительного напряжения на описанном зрительном тренажере объясняется тем, что хаотичная напряженная высокочастотная моторика глаз переводится в успокаивающий режим при плавном перемещении взгляда вдоль зрительных траекторий.

«Обход» взглядом фигур на тренажере можно производить в двух режимах:

только глазами при неподвижной голове и туловище;

с помощью движений головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижно зафиксированы в глазницах.

Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории. Частота таких глазных тренингов зависит от интенсивности зрительной работы и психо-эмоционального состояния человека.

Например, в случае необходимости длительное время концентрировать взгляд в близкой точке (рисование, чтение и пр.) и при ощущении высокого психического напряжения следует выполнять упражнения каждые 15-20 минут.

Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Поэтому для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования используем в своей работе гимнастику для глаз, разработанную В.Ф. Базарным.

По словам психоаналитиков, если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики:

1. расслабиться и подвигать зрачками слева - направо; затем справа налево; повторить 3 раза;

2. медленно переводить взгляд вверх - вниз, затем наоборот; повторить 3 раза;

3. представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки, сначала в одну сторону, потом в другую; повторить 3 раза;

4. положить ладони одна на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше; глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

Все эти упражнения способствуют тренировке мышц глаз.

Авторские зрительные гимнастики в виде цифровых образовательных ресурсов

Образовательный процесс в современном детском саду нельзя представить без использования цифровых образовательных ресурсов. Это интересно детям, удобно в использовании педагогами, доступно для родителей. Авторские гимнастики для глаз созданы на базе программы PowerPoint, просмотр и скачивание доступно по ссылкам:

Гимнастика для глаз по методу Базарного В.Ф. <https://disk.yandex.ru/i/UID2d7TdeaZMvg>

Гимнастика для глаз Новогодняя ночь <https://disk.yandex.ru/i/Iy9OILs9bi0skg>

Гимнастика для глаз Мяч <https://disk.yandex.ru/i/m8PnxADEhKVyxQ>

Совместно с детьми нами был снят и озвучен мультфильм – гимнастика для глаз, который был показан детям старшего дошкольного возраста.

Мультфильм - гимнастика для глаз Насекомые <https://disk.yandex.ru/i/iAa6l-2U8x4jrQ>

Правила работы с интерактивными гимнастиками для глаз

(в соответствии с СП 2.4. 3648-20):

1. Экран, на котором демонстрируется гимнастика, должен быть расположен по центру фронтальной стены.
2. Экран, на котором демонстрируется гимнастика, покрыт антибликовой поверхностью.
3. Минимальная диагональ экрана, на котором демонстрируется гимнастика, должна быть не менее 165,1 см
4. Продолжительность непрерывного просмотра экрана и выполнения гимнастики - 5 минут.
5. Просмотр экрана детям до 5 лет запрещается.

Заключение

Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники сегодня вовсю играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем этих важных органов, в детском саду необходимо проводить зрительные гимнастики. Предложенный методический материал при систематическом применении в работе с детьми будет способствовать профилактической работе по сохранению зрительного здоровья. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу, повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает концентрацию и координацию движений глаз. К тому же, гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние человека, на работоспособность.

Список литературы

1. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1
2. Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007.
3. Демирчоглян Г.Г Как сохранить и улучшить зрение// Донецк: Сталкер,1997
4. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт-сост. Е.А. Чевылова. – Волгоград: Учитель, 2012.
5. Н.В. Жолудева. Профилактика зрительных расстройств на логопедических занятиях. - //Логопед, №1 , 2011.
6. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. – М.: Детство-Пресс. 2002
7. Панков О. Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз./ М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2011.
8. Рубан Э.Д. Практикум по коррекции зрения у детей в домашних условиях: реальные методы и упражнения /ростов н/Д: Феникс, 2009. Интернет-ресурс.