

## Зрительная гимнастика. Младшая группа

Цель: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- снимать зрительное напряжение;
- повышать зрительную работоспособность;
- улучшать кровоснабжение глазных мышц;
- способствовать предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний;
- способствовать быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала;
- развивать зрительно-слуховое восприятие, внимание, память;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Примечание: Все упражнения зрительной гимнастики выполняются из положения стоя.

	1-2 неделя		3-4 (5) неделя	
	Текст	Движения	Текст	Движения
Сентябрь	СОЛНЫШКО ВСТАЕТ		МЯЧ	
	Вот как солнышко встает: Выше, выше, выше. К ночи солнышко зайдет: Ниже, ниже, ниже. Хорошо, хорошо Солнышко смеется, А под солнышком всем нам Хорошо живется.	<i>Взгляд вверх.</i>  <i>Взгляд вниз.</i>  <i>Поморгать.</i>  <i>Широко открыть, а потом закрыть глаза.</i>	Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь?  Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой!	Моргают глазами. Взгляд перемещают вправо, влево. Широко открывают глаза. Зажмуривают глаза.
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			

Октябрь	ОГУРЕЧИК		КОТИК	
	Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет.	Взгляд переводят вправо, влево. Взгляд переводят вверх, вниз. Моргание глазами. Закрывают глаза.	Ходит котик по дорожке, Смотрит котик к нам в окошко, Котик серенький, Хвостик беленький.	Взгляд переводят вправо, влево. Широко открывают глаза. Моргают. Закрывают глаза.
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Ноябрь	ОДЕЖДА		ЧАЙНИК	
	Ох, испачкалась одежда, Мы её не берегли, Обращались с ней небрежно, Мяли, пачкали в пыли.	Широко открывают глаза Взгляд перемещают вправо, влево Взгляд перемещают вверх, вниз. Закрывают глаза.	Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Больше греться не хочу. Крышка громко зазвенела: Пейте чай, вода вскипела.	Моргают глазами. Переводят взгляд вправо, влево. Широко открывают глаза. Закрывают глаза и представляют, что пьют чай.
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Декабрь	ПЕТУХ		ЗАЯЦ	
	Он носом в землю постучит, Взмахнет крылом - и закричит. Кричит он даже сонный, Крикун неугомонный!	Моргают глазами. Взгляд переводят влево, вправо. Широко открывают глаза, моргают. Закрывают глаза.	Вверх морковку подними, На нее ты посмотри. Вниз морковку опусти. Только глазками смотри: Вверх – вниз, вправо – влево. Ай да, зайчика, умелый! Глазками моргает. Глазки закрывает. Зайчики морковки взяли, С ними весело плясали.	<i>Смотрят вверх,</i>  <i>Смотрят вниз.</i> <i>Глазами смотрят вверх –</i> <i>вниз, вправо – влево.</i>  <i>Моргают глазками.</i> <i>Закрывают глазки.</i>

	Текст	Движения	Текст	Движения
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Январь	ТЕРЕМОК		ИГРУШКИ	
	Терем, терем, теремок, Он не низок, не высок. Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.	<i>Взгляд вправо, влево. Взгляд вверх, вниз. Взгляд вверх. Поморгать.</i>	Посмотрите в магазине Все игрушки на витрине: Заводные зайчики, Куколки и мячики, Пушистые котята, Матрешки, медвежата. Все на полочках сидят, Поиграть они хотят.	<i>Раскрыть широко глаза. Взгляд вверх, вниз Взгляд влево, вправо. Взгляд влево, вправо.  Сомкнуть веки, Поморгать .</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Февраль	СВЕТОФОР		ЮЛА	
	Три света есть у светофора, Они понятны для шофера: Красный свет – проезда нет, Желтый – будь готов к пути, А зеленый свет – кати!	<i>Взгляд переводят вверх, вниз. Моргают глазами. Широко открывают глаза. Закрывают глаза. Взгляд переводят вправо, влево.</i>	Как юла, я весела, Я забыла про дела. Стала я кружиться – Не могу остановиться.	<i>Круговые движения глазами.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Март	ВЕСНА		ПЧЕЛА	
	Весна, весна! Пришла весна! Тепло на крыльях принесла. И вот на самом солнцепёке С поднятой гордо головой Расцвел подснежник голубой.	<i>Потереть ладошки друг о друга и закрыть ими глаза. Широко открыть глаза  Поморгать.</i>	Я пчела! С утра жужжу, Цветы бужу, кружу, гужу, и мед вожу.	<i>Взгляд вправо, влево Взгляд вверх, вниз  Круговые движения глазами.</i>

	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Апрель	ЗООПАРК		НАША ГРЯДКА	
	В зоопарке мы ходили,  К каждой клетке подходили И смотрели всех подряд: Медвежат, волчат, лисят.	Взгляд переводят вправо, влево. Широко открывают глаза. Моргают глазами. Закрывают глаза.	Раз, два, три, четыре, пять, Будем овощи искать, Что растет на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий, Там редиска, там салат. Наша грядка - просто клад!	<i>Круговые движения глазами.  Посмотреть вниз. Посмотреть влево, вправо. Поморгать.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Май	ДОЖДИК		ОДУВАНЧИК	
	Дождик, дождик, пуще лей. Капай, капель не желей. Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи.	<i>Смотрят вверх. Смотрят вниз. Делают круговые движения глазами.</i>	Раз – налево, два – направо, Одуванчик сделал круг, Приземлился, огляделся И нашел себе подруг!	Взгляд переводят влево, вправо. Вращают глазами по кругу. Закрывают глаза. Широко открывают глаза. Моргают глазами.
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			

Литературный источник: Е. А. Чевычелова «Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет».