

Зрительная гимнастика.

Средняя 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	
Сентябрь	ЛУЧИК СОЛНЦА		БУРАТИНО	
	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.	<i>Моргают глазами</i> <i>Делают круговые движения глазами.</i> <i>Отводят взгляд влево.</i> <i>Отводят взгляд вправо.</i>	Буратино потянулся, Вправо – влево повернулся, Вниз – вверх посмотрел И на место тихо сел	<i>Встают на носочки, поднимают руки вверх и смотрят на кончики пальцев.</i> <i>Не поворачивая головы, смотрят вправо – влево, вверх – вниз.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Октябрь	СТРУЧКИ ГОРОХА		ЁЖ	
	Раскололся тесный домик На две половинки, И посыпались оттуда Бусинки - дробинки	<i>Моргают глазами.</i> <i>Переводят взгляд влево, вправо.</i> <i>Переводят взгляд вверх, вниз.</i> <i>Закрывают глаза.</i>	Страшен ёжик наш на вид, Всем иголками грозит. Только знаем мы с сестрой: Ёжик наш сосем не злой.	<i>Широко открывают глаза.</i> <i>Сильно зажмуривают глаза.</i> <i>Взгляд переводят вправо, влево.</i> <i>Моргают глазами.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Ноябрь	ЧАШКА		БЕЛКА	
	Что за чашечка такая? Воду льешь, она стоит. Чай в ней пьешь, она молчит. Только ложка заводная Не стоит и не молчит. Не послушная такая, Все стучит, стучит, стучит	<i>Широко открывают глаза.</i> <i>Взгляд перемещают вверх, вниз.</i> <i>Закрывают глаза.</i> <i>Круговые движения глаз по часовой стрелке.</i> <i>Движения глаз против часовой стрелки.</i> <i>Моргают глазами.</i>	Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну – ка, дятел, посмотри! Вот орехи – раз, 2 ,3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.	<i>Резко перемещают взгляд вправо – влево.</i> <i>Смотрят вверх – вниз.</i> <i>Моргают глазами.</i> <i>Закрывают глаза,</i> <i>Гладят веки указательным пальцем.</i>

	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Декабрь	СНЕГ - СНЕЖОК		ВЕТЕР	
	Снег-снежок, снег-снежок По дороге стелется. Снег-снежок, снег-снежок, Белая метелица. Снег-снежок, снег-снежок, Замело дорожки, Снег-снежок, снег-снежок Тает на ладошке.	<i>Частое моргание. Взгляд вправо, влево. Частое моргание. Круговые движения глазами. Частое моргание. Посмотреть вдаль. Частое моргание. Посмотреть на ладонь.</i>	Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише... Деревцо все выше, выше.	<i>Часто моргают глазами. Не поворачивая головы, смотрят вправо – влево. Медленно приседают, опуская глаза вниз. Встают и поднимают глаза вверх.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Январь	СЛОН		МАСТЕРИЦА	
	Динь – дон, динь – дон В переулке ходит слон, Старый, серый, сонный слон. Динь – дон, динь – дон, Стало в комнате темно: Заслоняет слон окно. Или это снится сон? Динь – дон, динь – дон.	<i>Движения глаз влево – вправо Моргать глазами Движения глаз влево – вправо Растереть ладони до теплоты Закрывать глаза ладонями Развести руки в стороны Движения глаз влево – вправо</i>	Я рубашку сшила мишке, Я сошью ему штанишки, Будет мишенька гулять, А ночами крепко спать.	<i>Взгляд переводят вправо, влево. Взгляд переводят вверх, вниз. Движение взгляда по кругу. Закрывают глаза.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Февраль	СВЕТОФОР		МОСТ	
	У дороги, словно в сказке, На столбе живет трёхглазка. Всё мигает и мигает, Ни на миг не засыпает. Она транспорт стережет,	<i>Взгляд переводят вверх, вниз. Взгляд переводят вправо, влево. Моргают глазами. Широко раскрывают глаза.</i>	Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. А теперь мы их откроем,	<i>Закрывают оба глаза. Продолжают стоять с закрытыми глазами. Открывают глаза, взглядом рисуют мост.</i>

	Пешеходам путь дает.	<i>Глаза закрывают. Широко открывают глаза, закрывают.</i>	через речку мост построим. Нарисуем мы кружок, получается легко. Вверх поднимем, глянем вниз, Вправо, влево повернем, Заниматься вновь начнем.	<i>Глазами рисуют круг. Глаза поднимаем вверх, опускаем вниз. Глаза смотрят вправо – влево. Глазами смотрят вверх, вниз.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Март	СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК		ПАРОВОЗ	
	Солнечный мой зайныка, Прыгни на ладошку. Солнечный мой зайныка, Маленький, как крошка. Прыг на носик на плечо. Ой, как стало горячо! На плече давай скакать. Вот закрыли мы глаза, А солнышко играет: Щечки теплыми лучами Нежно согревает.	<i>Дети вытягивают вперед ладошку. Ставят на ладонь указательный палец. Прослеживают взглядом за пальцем, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед. Дотрагиваются до лба, затем до плеча, опять лба и другого плеча. Закрывают лицо руками.</i>	Загудел паровоз И вагончики повёз: -Чу – чу - чу! Чу – чу - чу! Далеко я укачу!	<i>Широко открывают глаза. Взгляд переводят вправо, влево. Взгляд переводят вверх, вниз. Закрывают глаза.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Апрель	НА ЛУНУ		БУДЬ ЗДОРОВ!	
	Старших всех мы уважаем, Малышей не обижаем, Мы гуляем и играем, На луну слетать мечтаем.	<i>Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Посмотреть направо, налево. Посмотреть наверх.</i>	Чтобы глазки были зорче, И в очках чтоб не ходить, Эти нужные движенья предлагаю повторить. Вдаль посмотрим и под ноги, Влево, вправо поскорей.	<i>Дети выполняют движения согласно тексту.</i>

			Удивился? И закроем оба глаза побыстрее. А теперь вращай по кругу, Словно стрелочка часов. Открывай глаза и снова Для занятия готов!	<i>Широко открыть, затем заккрыть глаза.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
Май	ДУШИСТЫЕ ЦВЕТЫ		РАДУГА	
	На горе мы видим дом. Много зелени кругом. Вот деревья, вот кусты, Вот душистые цветы.	<i>Посмотреть вверх Нарисовать глазами большой круг. Посмотреть влево, вправо, Посмотреть вперед.</i>	В небе гром, гроза. Закрывай глаза! Дождь прошел Трава блестит В небе радуга стоит	<i>Движения глаз вправо, влево. Заккрыть глаза (30 сек.) Широко открыть глаза Взгляд вниз Рисовать рукой дугу и прослеживать взглядом.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			

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