

Зрительная гимнастика. Старшая группа

Цель гимнастики для глаз: 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	РЕЗИНОВЫЕ САПОГИ		СКОРАЯ ПОМОЩЬ	
	Если дождик – мы не тужим, Бойко шлёпаем по лужам. Вправо, влево мы пойдём, Снова лужицу найдём!	<i>Моргают глазами. Взгляд перемещают вправо, влево. Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Закрывают глаза. Открывают глаза, опускают взгляд вниз.</i>	Удивился светофор, Красный, словно помидор: Как же ты посмела, Мимо пролетела? На машине красный крест, В ней совсем немного мест, Все дорогу ей дают, Скорой помощью зовут. Кто-то заболел – «03» Быстро номер набери!	<i>Широко открывают глаза. Моргают глазами. Взгляд переводят вправо, влево. Взгляд переводят вверх, вниз. Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Закрывают глаза на 5-10 сек.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			

октябрь	ОГОРОД		МЕДВЕДЬ	
	В огороде мы гуляли, За овощами наблюдали. К солнцу тянется лучок И горошка стручок. Вот морковь красная, Девушка прекрасная. Справа – баклажан, капуста Разрослись на грядке густо. Хорошо мы погуляли И немножечко устали.	<i>Круговое вращение глазами. Широко открывают глаза. Взгляд фиксируют вверх. Взгляд фиксируют влево. Опускают взгляд вниз. Взгляд фиксируют вправо. Моргают глазами. Закрывают глаза.</i>	Летом ходит по дороге Возле сосен и берёз, А зимою спит в берлоге, От мороза пряча нос. А весною, как проснётся, Из реки воды напьётся, Ловит рыбу и рычит. Здесь медведь уж не молчит!	<i>Взгляд перемещают влево, вправо. Взгляд перемещают вверх, вниз. Закрывают глаза. Широко открывают глаза. Моргают глазами. Закрывают глаза, широко открывают, затем опять закрывают, отдыхают 5-10 сек.</i>
1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»				
ноябрь	СКОВОРОДКА		ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА	
	Скороходка не простая – На плите, как золотая. Рыба жарится, котлеты, Белоснежные омлеты. Приготовит всё она – Вот такая скорохода!	<i>Широко открывают глаза, затем сильно зажмуриваются. Перемещают взгляд по квадрату. Перемещают взгляд по диагонали. Закрывают глаза, отдыхают 5-10 сек.</i>	Всю неделю по порядку Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят — на траву – И обратно в высоту. Во вторник часики-глаза Водят взгляд туда-сюда, Ходят влево, ходят вправо – Не устанут никогда. В среду в жмурки мы играем - крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять — Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем –	<i>«Горизонтали» «Широко открыть глаза» «Улыбка» «Вертикали» «Горизонтали» Зажмурить глаза, досчитать до пяти и широко раскрыть их.</i>

			<p>Так игру мы продолжаем. По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль. Что вблизи и что вдали, Глазки рассмотреть должны. В пятницу мы тоже не зевали - глазками своими повращали. Остановку сделали – отдохнули И в другую сторону повернули.</p>	<p><i>«Метка на стекле» Поднести палец к глазам на расстояние 25—30 см. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, затем опустить руку. Повторить 4 раза. Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем в обратную сторону.</i></p>
	<p>1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»</p>			
декабрь	СНЕЖИНКИ		МИШКА	
	<p>У сестрёнки, у Маринки, На ладони две снежинки. Всем хотела показать, Глядь – снежинок не видать. Кто же взял снежинки У моей Маринки?</p>	<p><i>Смотрят на ладонь, широко открыв глаза. Переводят взгляд вправо, влево. Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Моргают глазами. Закрывают глаза, отдыхают 10 сек.</i></p>	<p>Вот стоит большая ёлка, Вот такой высоты. У нее большие ветки, Вот такой ширины. Есть на ёлке даже шишки, А внизу берлога мишки. Зиму спит в ней косолапый И сосет в берлоге лапу.</p>	<p><i>Движения глазами снизу вверх Движения глазами слева направо. Посмотреть вверх Посмотреть вниз Прикрыть глаза Поморгать.</i></p>
	<p>1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»</p>			
январь	КАЧЕЛИ		УЧЁНЫЕ МАРТЫШКИ	
	<p>Полетели, полетели, Как на крыльях, на качелях. Все деревья стали ниже</p>	<p><i>Движения руки влево, вправо прослеживать взглядом. Рука и взгляд вниз.</i></p>	<p>Две проказницы мартышки Полистать любили книжки. Потрясти их, полизать.</p>	<p><i>Оттопырить уши руками. Взгляд вниз – «листать страницы книги»</i></p>

	<p>Клумбы дальше, солнце ближе.</p> <p>Мы полета не боимся, Словно космонавты мчимся. То к земле зеленой вниз, То навстречу солнцу ввысь. В небеса, как птицы рвемся Близко купол голубой. И нам кажется, что солнце Близко, вот – подать рукой.</p>	<p><i>Руку вытянуть, взгляд вдаль, руку к груди, взгляд на руку. Рисовать рукой большой круг и проследживать взглядом за движениями. Рука и взгляд вниз Рука и взгляд вверх. Рисовать рукой купол и проследживать за движением руки. Обе руки вверх, взгляд вверх, вдаль.</i></p>	<p>И, как будто, почитать.</p> <p>Ловко принялись за дело И очки свои надели. К носу книжку поднесли И подальше отвели. Ничего в очках не видно, И мартышкам так обидно!</p>	<p><i>Взгляд вперед – «лизать свои ладони» Палец правой руки вести по ладони левой руки – «читать» Из указательных и больших пальцев рук «составить очки» и поднести к глазам. Раскрытые ладони поднести к носу и отставить подальше.</i></p> <p><i>Закрыть ладонями глаза. «Собирать слезы в ладонь», часто моргать.</i></p>
	<p>1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»</p>			
февраль	ШОФЁРЫ		МАШИНЫ	
	<p>Едем, едем на машине, Нажимаем на педаль, Скорости переключаем, Смотрим пристально мы вдаль. Дворники счищают капли Вправо, влево – чистота. Волосы ерошит ветер, Мы шоферы – хоть куда!</p>	<p><i>Имитация движения рулем. Ногу согнуть в колене, выпрямить, взгляд вниз. Имитация движения рычагом вперед, назад. Ладонь ко лбу, взгляд вдаль. Руки согнуть в локтях перед собой. Движения рук и взгляда вправо, влево. Рука над головой, взгляд вверх.</i></p>	<p>По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок красивые очень. Поедут направо, налево, кругом, Свободны машины и ночью, и днем.</p>	<p><i>Взглядом рисовать большой круг. Поморгать. Посмотреть направо, налево, кругом. Закрыть и открыть глаза.</i></p>

		<i>Большой палец руки поднять вверх, остальные пальцы сжать в кулак.</i>		
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
март	ЦВЕТЫ		МЕЧТА	
	Вот ромашка, василёк, Как красив из них венок! Погулять ты выйдешь в поле, Их сорвать ты не спеши – Полюбуйся от души!	<i>Широко открывают глаза. Моргают. Круговые вращения глазами. Взгляд переводят вправо, влево. Закрывают глаза и представляют цветы.</i>	Давайте с вами помечтаем, Глаза закроем и представим, Как по лесу мы гуляем Грибы и шишки собираем. Слева ягоды краснеют, Справа травка зеленеет. Сверху шишки да листва, Дальше неба синева. Открывайте, дети глазки, Вот и вышла мы из сказки.	<i>Закрывают глаза. Моргают. Круговые движения глазами. Взгляд налево, Взгляд направо. Взгляд наверх, Взгляд вдаль. Широко открыть глаза. Поморгать.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
апрель	РАКЕТА		КЛЁН	
	А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. Посмотрим вверх и вниз, вперед, Отправляемся в полет.	<i>Поморгать. Взгляд вверх. Взгляд вверх, вниз, вперед. Посмотреть вдаль.</i>	Ветер тихо клен качает, Низко – низко наклоняет. Ветер дует, задувает, Листья с дерева срывает.	<i>Движения глазами вправо, влево Движения глазами вверх, вниз. Поморгать часто-часто.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
май	БУТОНЧИКИ		СТРЕКОЗА	
	Каждый бутончик склониться бы рад влево и вправо, вперед и назад.	<i>Поморгать. Взгляд влево, вправо Взгляд на кончик носа, вдаль.</i>	Вот такая стрекоза, Как горошины глаза, А сама, как вертолет: Влево, вправо,	<i>Круговые движения глазами по часовой стрелке, затем против.</i>

	От ветра и зноя бутончики эти Спрятались живо в цветочном букете.	<i>Поморгать. Сомкнуть веки.</i>	назад и вперед.	<i>Взгляд влево, вправо. Взгляд на кончик носа, затем вдаль.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			

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