**Комплексы зрительной гимнастики**

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов. Детей уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем - в привычку в них играть. Необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз.

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

-индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;

-регулярность проведения;

-постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;

-сочетание с двигательной активностью;

-развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.

Для поддержания интереса детей используются упражнения с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т.д.), которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик.

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. «Осень»**  Осень! Осыпается весь наш бедный сад...  Листья пожелтелые по ветру летят.  Лишь вдали красуются там, на дне долин,  Кисти ярко-красные вянущих рябин. | - дети выполняют движения глазами вверх-вниз  - круговые движения глазами влево и вправо  - посмотреть вдаль  - закрыть глаза |
| **2. «Листопад»**  Листопад, листопад, листья желтые летят,  Желтый клен, желтый бук,  Желтый в небе солнца круг  Желтый двор, желтый дом  Вся земля желта кругом. | - движения глазами вверх-вниз  - движения глазами влево-вправо  - движения глазами вверх, по кругу  - движения глазами вниз, вдаль  - движения глазами по кругу. |
| **3.** **«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. | - посмотреть вверх  - отвести руки, проследить взглядом.  - вращательные движения руками перед собой, следить взглядом.  - встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;  - поморгать и прикрыть глаза. |
| **4.** **«По ягоды»**  Справа зреет земляника,  Слева - сладкая черника,  Справа - красная брусника,  Слева спеет ежевика.  Ягоды все соберем  Отдохнем и потом домой пойдем. | - движения глазами влево-вправо  - сомкнуть веки обоих глаз на 3-5  секунд, повторить 6-8 раз |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **5.** **«Солнышко и тучка»**  Солнышко с тучками в прятки играло.  Солнышко тучки-летучки считало:  Серые тучки, чёрные тучки.  Лёгких – две штучки,  Тяжёлых – три штучки.  Тучки попрятались, тучек не стало.  Солнце на небе вовсю засияло. | - посмотреть глазами вправо-влево.  - вверх – вниз.  - закрыть глаза ладонями.  - поморгать глазкам. |
| **6.** **«Зайка и морковка»**  Мы морковку в ручку взяли, с ней немножко поиграли.  Вверх морковку подними, на неё ты посмотри.  Вниз морковку опусти, только глазками смотри.  Вверх и вниз, и вправо-влево.  Ай-да, Заинька умелый!  Глазками моргает, глазки закрывает.  Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. | - дети берут по морковке и передвигают соответственно тексту, прослеживая движение взглядом. |
| **7.** **«Глазкам нужно отдохнуть»**  Нужно глубоко вздохнуть.  Глаза по кругу побегут.  Много-много раз моргнут.  Глазкам стало хорошо.  Увидят мои глазки все! | - 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. |
| **8.** **«Чтоб смеялся глазок»**  Без гимнастики, друзья,  Нашим глазкам жить нельзя!  Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть, как можно дальше. Посмотрите прямо. | - зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.  Повторить 2 раза.  - сидя на стуле, руки на коленях. |

**НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **9.** **«Метелки»**  Вы метелки,  Усталость сметите.  Глазки нам  Хорошо освежите. | - моргание |
| **10.** **«Снежинка»**  Мы снежинку увидали – со снежинкою играли.  Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели. Вот снежинки полетели, глазки влево посмотрели.  Ветер снег вверх поднимал и на землю опускал.  Дети смотрят вверх и вниз. Всё!  На землю улеглись.  Глазки закрываем,  Глазки отдыхают. | - дети берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд.  - отвести снежинку вправо, проследить взглядом.  - отвести снежинку влево.  - поднимать снежинки вверх и вниз.  - покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)  - закрыть ладошками глаза. |
| **11.** **«Мой веселый, звонкий мяч»**  Мой веселый, звонкий мяч  Ты куда пустился вскачь  Красный, синий, голубой,  Не угнаться за тобой | - посмотреть влево, вправо (2 раза)  - посмотреть вверх, вниз  - повторяя стихотворение круговые движения |
| **12. «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 |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **13. «Ветер»**  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. |
| **14. «Белка»**  Белка дятла поджидала,  Гостя вкусно угощала.  Ну-ка дятел посмотри!  Вот орехи — раз, два, три.  Пообедал дятел с белкой  И пошел играть в горелки. | - резко перемещают взгляд вправо- влево.  - смотрят вверх-вниз.  - моргают глазками.  - закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |
| **15. «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. |
| **16. «Елка»**  Вот стоит большая елка,  Вот такой высоты.  У нее большие ветки.  Вот такой ширины.  Есть на елке даже шишки,  А внизу – берлога мишки.  Зиму спит там косолапый  И сосет в берлоге лапу. | - выполняют движения глазами  - посмотреть снизу-вверх  - посмотреть слева направо  - посмотреть вверх  - посмотреть вниз  - зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. Повторить 2 раза. |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **17. «Утренние часы»**  Утром капельки росы: кап, кап, кап.  Словно звонкие часы: кап, кап, кап.  Стало сухо и тепло: кап, кап, кап.  Значит утро истекло: кап! | - моргать три раза  - моргать три раза  - моргать три раза  - моргнуть один раз |
| **18. «Заяц»**  Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.  Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.  Ай-да, заинька, умелый! Глазками моргает.  Глазки закрывает.  Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. | - смотрят вверх  - глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево  - моргают глазками  - глазки закрывают  - прыгаем, как зайчики |
| **19.** **«Ночь»**  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. | - выполняют действия, о которых идет речь  - повторить 3 - 4 раза |
| **20.** **«Качели»**  Есть качели на лугу:  Вверх-вниз, вверх-вниз  Я качаться побегу  Вверх-вниз, вверх-вниз | - посмотреть глазами вверх, вниз  - посмотреть вверх, вниз |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **21. «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 |
| **22. «Ах, как долго мы писали»**  Ах, как долго мы писали,  Глазки у ребят устали.  Посмотрите все в окно,  Ах, как солнце высоко.  Мы глаза сейчас закроем,  В классе радугу построим,  Вверх по радуге пойдем,  Вправо, влево повернем,  А потом скатимся вниз,  Жмурься сильно, но держись. | - поморгать глазами  - посмотреть влево-вправо  - посмотреть вверх  - закрыть глаза ладошками  - посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево  - посмотреть вниз  - зажмурить глаза, открыть и поморгать ими |
| **23.** **«Лётчики»**  Чтобы лётчиками стать,  Зоркий нужен детям взгляд.  Упражнения для глаз дружно сделаем сейчас. | Дети прослеживают движения маленького самолёта на палочке: сверху - вниз, справа налево и наоборот, движение по кругу, с верхнего правого угла в нижний левый, с верхнего левого в нижний правый и наоборот. После выполнения упражнений быстро поморгать и на несколько секунд закрыть глаза. Давая им отдых. |
| **24. «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  - выполняют движения глазами влево, вправо  - хлопают глазами |

**МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **25. «Лучик солнца»**  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. | - моргают глазками  - делают круговые движения глазами  - отводят взгляд влево    - отводят взгляд вправо |
| **26. «Овощи»**  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 |
| **27. «Птички»**  Летели птички,  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 |
| **28. «Ветер»**  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. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **29. «Дождик»**  Дождик, дождик, пуще лей.  Капель, капель не жалей.  Только нас не замочи.  Зря в окошко не стучи. | - смотрят вверх.  - смотрят вниз.  - делают круговые движения глазами. |
| **30. «Стрекоза»**  Вот какая стрекоза- как горошины глаза.  Влево- вправо, назад- вперед-  Ну, совсем как вертолет.  Мы летаем высоко.  Мы летаем низко.  Мы летаем далеко.  Мы летаем близко. | - пальцами делают очки.  - глазами смотрят вправо- влево.  - круговые движения глаз.  - смотрят вверх.  - смотрят вниз.  - смотрят вперед.  - смотрят вниз. |
| **31. «Мостик»**  Закрываем мы глаза, вот какие чудеса  Наши глазки отдыхают, упражненья 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.  - продолжают стоять 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. |
| **32. «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. |

**МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **33. «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);  - прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево  (6-8 р.)  - поморгать глазами. |
| **34. «Метелки»**  Вы метелки,  Усталость сметите.  Глазки нам  Хорошо освежите. | - моргание |
| **35. «Солнышко»**  В небе солнце катится  Словно желтый мячик,  То за тучку спрячется  То по елкам скачет.  Погуляло, покружилось  И за тучку закатилось. | - прослеживание глазами за движением солнышка  вверх – вниз, вправо – влево.  - движение глазами по кругу в одну и другую стороны.  - поморгать и зажмурить глаза. |
| **36. «Маляры»**  Движения глаз вверх – вниз.  Нет забавнее игры:  Наши глазки – маляры.  Мы заборы красим  Вверх – вниз – раз,  Вверх – вниз – два  Наши глазки молодцы,  Работают в согласии. | - плавно, 8–10 раз  - садятся прямо и настраиваются  - и так до 8 раз  - легко моргают |