**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 кругЖелтый двор, желтый домВся 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 самолетС ним собрался я в полет.Правое крыло отвел, посмотрел.Левое крыло отвел, поглядел.Я мотор завожуИ внимательно гляжуПоднимаюсь ввысь, лечуВозвращаться 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 соберемОтдохнем и потом домой пойдем.  | - движения глазами влево-вправо- сомкнуть веки обоих глаз на 3-5секунд, 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 намХорошо 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 мячТы куда пустился вскачьКрасный, 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 белкойИ 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 закрытКот 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 косолапыйИ 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, пятьМожно глазки открывать.Снова до пяти считаем,Снова глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пятьОткрываем их опять. | - выполняют действия, о которых идет речь- повторить 3 - 4 раза |
| **20.** **«Качели»**Есть качели на лугу:Вверх-вниз, вверх-внизЯ качаться побегуВверх-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 ночиМашины 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 чудесаНаши глазки отдыхают, упражненья выполняютА теперь мы их откроем, через речку мост построим.Нарисуем букву «О», получается легкоВверх поднимем, глянем внизВправо, влево повернемЗаниматься 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 цветокИ 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 намХорошо освежите. | - моргание |
| **35. «Солнышко»**В небе солнце катитсяСловно желтый мячик,То за тучку спрячетсяТо по елкам скачет.Погуляло, покружилосьИ за тучку закатилось. | - прослеживание глазами за движением солнышкавверх – 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 красимВверх – 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 |