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

<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- дети выполняют движения глазами вверх-вниз- круговые движения глазами влево и вправо- посмотреть вдаль- закрыть глаза
<p>2. «Листопад» Листопад, листопад, листья желтые летят, Желтый клен, желтый бук, Желтый в небе солнца круг Желтый двор, желтый дом Вся земля желта кругом.</p>	<ul style="list-style-type: none">- движения глазами вверх-вниз- движения глазами влево-вправо- движения глазами вверх, по кругу- движения глазами вниз, вдаль- движения глазами по кругу.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- 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.
<p>4. «По ягоды» Справа зреет земляника, Слева - сладкая черника, Справа - красная брусника, Слева спеет ежевика. Ягоды все соберем Отдохнем и потом домой пойдем.</p>	<ul style="list-style-type: none">- движения глазами влево-вправо- сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд, повторить 6-8 раз

ОКТАБРЬ

<p>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 всю засияло.</p>	<ul style="list-style-type: none">- посмотреть глазами вправо-влево.- вверх – вниз. - закрыть глаза ладонями. - поморгать глазкам.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- дети берут по морковке и передвигают соответственно тексту, прослеживая движение взглядом.
<p>7. «Глазкам нужно отдохнуть» Нужно глубоко вздохнуть. Глаза по кругу побегут. Много-много раз моргнут. Глазкам стало хорошо. Увидят мои глазки все!</p>	<ul style="list-style-type: none">- 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.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.Повторить 2 раза.- сидя на стуле, руки на коленях.

НОЯБРЬ

<p>9. «Метелки» Вы метелки, Усталость сметите. Глазки нам Хорошо освежите.</p>	<p>- моргание</p>
<p>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.</p>	<p>- 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.</p>
<p>11. «Мой веселый, звонкий мяч» Мой веселый, звонкий мяч Ты куда пустился вскачь Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой</p>	<p>- посмотреть влево, вправо (2 раза) - посмотреть вверх, вниз - повторяя стихотворение круговые движения</p>
<p>12. «Теремок» Терем- терем- теремок! Он не низок, не высок, Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.</p>	<p>- движение глазами вправо- влево - движение глазами вверх- вниз - моргают глазами</p>

ДЕКАБРЬ

<p>13. «Ветер» Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише... Деревица все выше, выше!</p>	<ul style="list-style-type: none">- часто моргают веками.- не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.- медленно приседают, опуская глаза вниз.- встают и глаза поднимают вверх.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- резко перемещают взгляд вправо- влево.- смотрят вверх-вниз.- моргают глазками.- закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.
<p>15. «Кот» Кот на солнышке сидит, Глаз закрыт, другой закрыт Кот играет в «Жмурки» — С кем играешь, Васенька? — Мяу, с солнцем красненьким!</p>	<ul style="list-style-type: none">- закрыть по очереди оба глаза.- крепко зажмуриться.- открыть оба глаза.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- выполняют движения глазами- посмотреть снизу-вверх- посмотреть слева направо- посмотреть вверх- посмотреть вниз- зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. Повторить 2 раза.

ФЕВРАЛЬ

<p>21. «Деревья» Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише... Деревица все выше, выше</p>	<ul style="list-style-type: none">- часто моргают веками- не поворачивая головы, смотрят вправо- влево- медленно приседают, опуская глаза вниз- встают и глаза поднимают вверх
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- 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
<p>23. «Лётчики» Чтобы лётчиками стать, Зоркий нужен детям взгляд. Упражнения для глаз дружно сделаем сейчас.</p>	<p>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.</p>
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- дети выполняют круговые движения глазами- выполняют движения глазами влево, вправо- хлопают глазами

МАРТ

<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- моргают глазками- делают круговые движения глазами- отводят взгляд влево- отводят взгляд вправо
<p>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!</p>	<ul style="list-style-type: none">- дети выполняют круговые движения глазами- посмотреть вверх – вниз- посмотреть влево, вправо- быстро поморгать
<p>27. «Птички» Летели птички, Собой невелички. Как они летели, Все люди глядели. Как они садились, Люди все дивились.</p>	<ul style="list-style-type: none">- прослеживание глазами за предметом по кругу- движения глазами вправо – влево- движения глазами вверх – вниз
<p>28. «Ветер» Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише... Деревца все выше, выше!</p>	<ul style="list-style-type: none">- часто моргают веками.- не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.- медленно приседают, опуская глаза вниз.- встают и глаза поднимают вверх.

АПРЕЛЬ

<p>29. «Дождик» Дождик, дождик, пуще лей. Капель, капель не жалей. Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи.</p>	<ul style="list-style-type: none">- смотрят вверх.- смотрят вниз.- делают круговые движения глазами.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- пальцами делают очки.- глазами смотрят вправо- влево.- круговые движения глаз.- смотрят вверх.- смотрят вниз.- смотрят вперед.- смотрят вниз.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- 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.
<p>32. «Бабочка» Спал цветок И вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Встрепенулся, потянулся, Взвился вверх и полетел.</p>	<ul style="list-style-type: none">- 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

<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз);- прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево (6-8 р.) - поморгать глазами.
<p>34. «Метелки» Вы метелки, Усталость сметите. Глазки нам Хорошо освежите.</p>	<ul style="list-style-type: none">- моргание
<p>35. «Солнышко» В небе солнце катится Словно желтый мячик, То за тучку спрячется То по елкам скачет. Погоуляло, покружилось И за тучку закатилось.</p>	<ul style="list-style-type: none">- прослеживание глазами за движением солнышка вверх – вниз, вправо – влево.- движение глазами по кругу в одну и другую стороны.- поморгать и зажмурить глаза.
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">- плавно, 8–10 раз - садятся прямо и настраиваются - и так до 8 раз - легко моргают