**Картотека**

**зрительной гимнастики**

**для детей разных возрастных групп**



**Зрительная гимнастика.**

**Методические рекомендации.**

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

**Цель:** формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья детей.

Зрительная гимнастика используется:

1.для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз

2.для укрепления мышц глаз

3.для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему

качеству зрения на разных расстояниях).

Она необходима:

1.для снятия напряжения;

2.для предупреждения утомления;

3.тренировки глазных мышц;

4.укрепления глазного аппарата.

**Виды зрительной гимнастики**

**для детей разных возрастных групп**

**Младшая группа:**

**«Радуга»**

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

**«Спал цветок»**

(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

«**Дождик»**

Дождик, дождик, пуще лей.

*Смотрят вверх.*

Капай, капель не жалей.

*Смотрят вниз.*

Только нас не замочи.

*Делают круговые движения глазами.*

Зря в окошко не стучи

**«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо. *Часто моргают веками.*

Закачалось дepевцо. *Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.*

Ветер тише, тише, тише...

*Медленно приседают, опуская глаза вниз.*

Деревца все выше, выше. *Встают и глаза поднимают вверх.*

**«Глазки»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

*Закрывают оба глаза,*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

*Продолжают стоять с закрытыми глазами.*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

Нарисуем букву о, получается легко.

*Глазами рисуют букву о.*

Вверх поднимем, глянем вниз,

*Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

Вправо, влево повернем,

*Глаза смотрят вправо-влево.*

Заниматься вновь начнем.

**«Снежинки»**

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал…

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

**«Лучик солнца»**

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

*Моргают глазами.*

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

*Делают круговые движения глазами.*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

*Отводят взгляд влево.*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

*Отводят взгляд вправо.*

**Средняя группа**

**«Ёлка»**

Вот стоит большая ёлка,

Вот такой высоты.

(Выполняют движения глазами снизу вверх.)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

(Выполняются движения глазами слева направо.)

Есть на елке даже шишки,

(Глаза вверх.)

А внизу - берлога мишки.

(Глаза вниз.)

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

(Прикрывают глаза.)

**«Грибочки»**

Шляпки опят, как монетки горят.

(Дети смотрят вдаль.)

Рябит от шляпок в глазах у ребят.

(Часто моргают глазами.)

**«Птицы на дворе»**

Перед нами петушок –

(Дети смотрят перед собой.)

Он с земли зерно клюет.

Слева – курица идет,

Справа – уточка плывет.

Сверху солнце ярко светит,

Согревает всех на свете.

(Смотрят влево, вправо, вверх.)

**«Во дворе»**

На горе мы видим дом.

Много зелени кругом:

(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)

Вот деревья, вот кусты,

(Смотрят влево-вправо)

Вот - душистые цветы.

(Смотрят вперед.)

**Счет**

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд  направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

**Ночь**  
Ночь. Темно на улице.

(Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

**«Солнышко»**

В небе солнце катится

Словно желтый мячик,

(прослеживание глазами за движением солнышка

вверх – вниз, вправо – влево).

То за тучку спрячется

То по елкам скачет.

(- движение глазами по кругу в одну и другую стороны).

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось.

(-поморгать и зажмурить глаза).

**«Рыбка»**

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

(-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз)

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.

(-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево)

Вот она какая, рыбка золотая.

(-поморгать глазами).

**«Гимнастика»**

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу

**«Отдыхалочка»**

Мы играли, рисовали

(выполняется действия, о которых идет речь).

Наши глазки так устали.

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

**«Осенний лес»**

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Слева – сосны, справа – дуб.

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой!

(Выполняют движения глазами вверх – вниз

**«Веселый мяч»**

Веселый мяч помчался вскачь.

(Дети смотрят вдаль.)

Покатился в огород,

Докатился до ворот,

(Смотрят на кончик носа, вдаль.)

Покатился под ворота,

(Смотрят вниз.)

Добежал до поворота.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул – вот и все.

(Закрывают глаза.)

**Старшая и подготовительная группы**

**«Поиграем вместе с Варей…»**

Поиграем вместе с Варей:   
Мы налево поглядим,   
Мы направо поглядим;   
Ну а что там впереди?   
А теперь поспим немножко:   
Опустим веки, закроем глаза ладошками.   
А пока мы отдыхали,   
Варвара рассыпала детали!   
Ну-ка, вниз мы поглядим,   
Все детали разглядим!   
А теперь посмотрим вверх –   
Выше всех, дальше всех!   
А сейчас дружно встали,   
Потянулись вместе с Варей,   
Наклонились вместе с Варей.   
Присели! Встали! Сели!   
Веселы, бодры мы снова,   
И к занятию готовы!

**«Часы»**

Тик-так, тик-так   
Все часы идут вот так:

тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,   
Мы тоже можем так,   
Тик-так, тик-так.

**«Капля»**

Капля первая упала – кап!   
И вторая прибежала – кап!   
Мы на небо посмотрели   
Капельки «кап-кап» запели,   
Намочили лица,   
Мы их вытирали.   
Туфли – посмотрите –   
Мокрыми стали.   
Плечами дружно поведем   
И все капельки стряхнем   
От дождя убежим,   
Под кусточком посидим.

(Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.   
То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками.   
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.   
Движения плечами.   
Приседают, поморгать глазами.)

**«Чудеса»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.   
Наши глазки отдыхают,   
Упражнения 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.   
Глаза смотрят вправо- влево.   
Глазами смотрят вверх, вниз.

**«Отдых для глаз»**

Глазкамнужно отдохнуть.

(Ребята закрывают глаза)

Нужно глубоко вздохнуть.

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

Глаза по кругу побегут.

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

Много-много раз моргнут

(Частое моргание глазами)

Глазкам стало хорошо.

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

Увидят мои глазки все!

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)