

Зрительная гимнастика. Подготовительная группа группа

Цель: 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 гимнастики для глаз выполняются из положения стоя.

	1-2 неделя		3-4 (5) неделя	
сентябрь	ПРОГУЛКА		КОТ	
	Собираемся мы в лес, Там деревьев много есть. Вдалеке мелькает степь, Ближе надо посмотреть. Мы оглянемся вокруг, Рядом топает мой друг! По дороге мы идем, Песню звонкую поем. Слева ягоды растут, Справа васильки цветут. Сверху неба синева, А внизу растет трава.	<i>Поморгать.</i> <i>Посмотреть вдаль.</i> <i>Посмотреть под ноги.</i> <i>Круговые движения</i> <i>глазами по часовой</i> <i>стрелке, затем против (2</i> <i>раза)</i> <i>Посмотреть налево.</i> <i>Посмотреть направо.</i> <i>Посмотреть вверх.</i>	Что за чудо из чудес! Серый кот на шкаф залез, Машет он хвостом, урчит. Костя смотрит и молчит. Кот под шкаф пенал загнал, Спрыгнул, зацепил карман, Опрокинул чемодан. Долго Костя наблюдал, А потом кота прогнал.	«Удивление» «Вертикали» «Горизонтالي» «Метка на стекле» «Расслабление»

	Загулялись мы с тобой, Нам уже пора домой.	<i>Посмотреть вниз. Поморгать. Заккрыть глаза.</i>		
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
октябрь	ОГОРОД		ОСЕНЬ	
	Раз, два, три, четыре, пять, Собираемся гулять. Смотрим вправо – огород, Там морковь растет. Слева – белая капуста, А направо – везде пусто. Вот где можно погулять, Огород не затоптать И в футбол нам поиграть. Знайте, будет все на пять!	<i>Упражнения: «Диагонали» «Горизонтали» «Удивление» «Горизонтали» «Расслабление»</i>	<i>Осень! Осыпается весь наш бедный сад. Листья пожелтелые По ветру летят. Лишь вдали красуются, там, на дне долин кисти ярко-красные вянущих рябин.</i>	<i>Взгляд вверх, вниз. Круговые движения глазами по часовой стрелке, затем против. Посмотреть вдаль Широко открыть глаза. Заккрыть глаза.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
ноябрь	ОДЕЖДА И ОБУВЬ		КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ	
	Сшила дочке платье голубое – Платье голубое с белою каймою. До чего ж нарядно – Весело глядеть! Надо это платье К празднику надеть. Мама дочке туфли Новые купила, Новые купила, Дочке говорила: - До чего ж нарядно, Весело глядеть!	<i>«Горизонтали» «Вертикали» «Удивление» «Моргание» «Расслабление» (дети представляют нарядные платья) «Горизонтали» «Вертикали»</i>	<i>1. Разогреть ладони одну о другую. Приложить их к закрытым глазам и поддержать 1 -2 минуты. 2. Посмотреть вдаль, чтобы глаза отдохнули. 3. Голову держать прямо, медленно поднять глаза вверх и на максимально возможной верхней точке зафиксировать взгляд на несколько секунд (не меняя положение головы). 4. Смотреть прямо несколько секунд. 5. Опустить глаза вниз и в максимально низкой точке зафиксировать взгляд. 6. Посмотреть прямо перед собой. 7. Перевести взгляд до предела вправо и замереть. Смотреть прямо несколько секунд.</i>	

	Надо эти туфли К празднику надеть!	«Расслабление» (туфли)	8. <i>Перевести взгляд до предела влево и замереть. Снова дать глазам отдохнуть.</i> 9. <i>Медленно поворачивать глазами сначала по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки.</i> 10. <i>Сильно зажмуриться, а затем расслабить мышцы лица. Повторить несколько раз.</i> 11. <i>Разогреть ладони одну о другую. Приложить их к закрытым глазам.</i>	
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
декабрь	ЗИМА		ОДНАЖДЫ В ЗИМНЕМ ЛЕСУ	
	Деревья зимою, Деревья зимою Пронизаны ветром И стужей самою. И старые сосны, И острые ели Встают , как солдаты, Навстречу метели.	«Вертикали», «горизонтали» «Расслабление» «Жмурки» «Расслабление»	Однажды в холодном зимнем лесу Висела шишка у всех на виду. Шишка на ветке еловой висела И сверху на зверят глядела. Лосенок сказал, что низко, А зайчонок – высоко. Белочка сказала, что близко, А волчонок – далеко.	<i>Смотреть на указательный палец вытянутой руки.</i> <i>Взгляд вниз.</i> <i>Взгляд вверх.</i> <i>Взгляд на кончик пальца.</i> <i>Взгляд вдаль.</i>
	1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»			
январь	ВЕСЁЛЫЙ ЦИРК		ЗВЕРИ ЗАНЯТЫ ДЕЛАМИ	
	Веселый цирк у нас в гостях, Жонглер бросает шарики. И клоун зрителей смешит, Смешит больших и маленьких.	<i>Проследживать взглядом полет воображаемых шариков.</i> <i>Большой палец правой руки поднести к носу, большой палец левой руки к мизинцу</i>	Сегодня, посмотрите сами – Все звери заняты делами. Лисичка – сестричка Шубку подшивает. Медведь – старый дед Сапоги подбивает.	<i>Поочередно разводить в стороны руками.</i> <i>Следить за «иголкой» - взгляд вверх.</i> <i>Следить за «молотком» -</i>

	<p>Вот на канате акробат Раскинул руки в стороны.</p> <p>Силач старается поднять Большие гири новые. Наездники на лошадях По кругу мчатся весело. А мы мороженое едим И хлопаем под песенку.</p>	<p><i>правой. Взгляд на мизинец левой руки. Поочередно вытягивать руки в стороны, прослеживая взглядом каждое движение. Следить взглядом за воображаемыми гирями – взгляд вверх. Рисовать правой рукой большой круг и прослеживать взглядом движение. Хлопать в ладоши и моргать в такт.</i></p>	<p>Сорока – белобока мушек отгоняет. Медведица Маша варит детям кашу.</p> <p>Зайчиха под ёлкой метет метёлкой. По болоту босиком Кулик ходит с посошком.</p>	<p><i>взгляд вниз.</i></p> <p><i>Моргает. Выполнять круговые движения рукой, прослеживать за ними взглядом. Движения взглядом вправо, влево. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, взгляд вдаль, рука козырьком над глазами.</i></p>
	<p>1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»</p>			
февраль	ТРАНСПОРТ		КОРАБЛИК	
	<p>По городу автобусы и трамваи идут. Их по маршрутам водители ведут. Поедут направо, налево, кругом. Свободны машины и ночью, и днем.</p>	<p><i>Поморгать. Круговые движения глазами. Взгляд направо, налево, кругом. Закрывать глаза ладонями, слегка прижать и сосчитать до трех.</i></p>	<p>По реке плывет кораблик, Он плывет издалека. На кораблике четыре Очень храбрых моряка. У них ушки на макушке, У них длинные хвосты, И страшны им только кошки, Только кошки да коты!</p>	<p><i>«Метка на стекле» «Удивление» «Вертикали» «Горизонтالي» «Жмурки»</i></p>
	<p>1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»</p>			
март	МЯЧИК		ТРЕУГОЛЬНИК	
	<p>Давайте поиграем в мячик, Ты отбивай - и он заскачет.</p>	<p><i>Отбивать воображаемый мяч – взгляд вверх – вниз.</i></p>	<p>Рисуй глазами треугольник. Теперь его переверни</p>	<p><i>Выполняют движения согласно тексту</i></p>

	<p>Подбрось его до потолка. Скорей лови, летит пока. Прицелься точно, Метко брось. Попал ли ты – еще вопрос! Возьми другой и покрути Юлою мячик заверти. Теперь жонглер ты ловкий – знай, И десять мячиков поймай.</p>	<p><i>Подбросить мяч – взгляд вверх. Раскрыть ладони, взгляд вниз. Взгляд вдаль – прицелиться. Взгляд вдаль – бросок. Пожимать плечами, моргать. Наклониться, выполнять вращательные движения рукой, прослеживать взглядом. Руки в замок.</i></p>	<p>Вершиной вниз И вновь глазами ты по периметру веди. Рисуй восьмерку вертикально, Ты головою не крути. А лишь глазами осторожно Ты вдоль по линии води. И на бочок её клади. Теперь следи горизонтально, И в центре ты остановись. Зажмурься крепко, не ленись. Глаза откроем, наконец. Зарядка закончилась, Ты молодец!</p>	
	<p>1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»</p>			
апрель	ВОЗВРАЩЕНИЕ ПЕВЦОВ		ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА	
	<p>От полуденных лучей Побежал с горы ручей, И подснежник маленький Вырос на проталинке. Возвращаются скворцы – Работяги и певцы. Воробьи у лужицы Шумной стайкой кружатся. И малиновка , и дрозд Занялись устройством гнёзд: Носят, носят в домики Птицы по соломинке.</p>	<p>«Жмурки» «Горизонтали» «Вертикали» «Расслабление» «Моргание» «Метка на стекле» «Расслабление»</p>	<p>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.</p>	<p>«Горизонтали» «Широко открыть глаза» «Улыбка» «Вертикали» «Горизонтали»</p>

			<p><i>В среду в жмурки мы играем -Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять — Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем — Так игру мы продолжаем. По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль. Что вблизи и что вдали, Глазки рассмотреть должны.</i></p> <p><i>В пятницу мы тоже не зевали - Глазками своими поворачивали. Остановку сделали — отдохнули И в другую сторону повернули</i></p>	<p><i>Зажмурить глаза, досчитать до пяти и широко раскрыть их.</i></p> <p><i>«Метка на стекле»</i></p> <p><i>Поднести палец к глазам на расстояние 25—30 см.</i></p> <p><i>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>			
май	НАСЕКОМЫЕ		ОДУВАНЧИК	
	Посмотри-ка на ребят, Теперь на небо, там птицы летят.	<p><i>Посмотреть вперед. Посмотреть наверх. Посмотреть вниз.</i></p>	<p>Уронило солнце Лучик золотой. Вырос одуванчик</p>	<p><i>«Вертикали»</i></p> <p><i>«Горизонталы»</i></p>

	<p>Внизу по травке жук ползет. А слева деревце растет. Направо – алые цветы, Закрыв глаза, понюхай ты. Над ними бабочка летит. С ней рядом шмель большой жужжит.</p>	<p><i>Посмотреть налево. Посмотреть направо. Закреть глаза, сделать глубокий вдох. Посмотреть вверх. Прикрыть глаза ладонями, затем открыть и поморгать.</i></p>	<p>Первый, молодой. У него чудесный Золотистый цвет. Он большого солнца Маленький привет.</p>	<p>«Моргание» «Расслабление»</p>
	<p>1-я и 3-я неделя Гимнастика «Цветные круги»</p>			

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