

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



## КАРТОТЕКА ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

учитель-логопед Смагина Н.Г.  
МБДОУ № 14  
пгт Менделеево

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

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 в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Для этого существует гимнастика для глаз. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.

Гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

### «Тренировка»

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  
А теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!

*Посмотреть влево. Посмотреть вправо.*

*Круговые движения глазами:*

*налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх –влево – вниз.*

*Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.*

*Быстро поморгать.*



### «Осень»

Осень по опушке краски разводила,  
По листве тихонько кистью поводила.  
Пожелтел орешник и зарделись клены,  
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.  
Утешает осень: не жалейте лета,  
Посмотрите – осень в золото одета!

*Круговые движения глазами:*

*налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз*

*Посмотреть влево – вправо.*

*Посмотреть вверх – вниз.*

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза)*

### «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)*

### «Овощи»

Ослик ходит выбирает,  
Что сначала съесть не знает.  
Наверху созрела слива,  
А внизу растет крапива,  
Слева – свекла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег.

*Обвести глазами круг.*

*Посмотреть вверх.*

*Посмотреть вниз.*

*Посмотреть влево- вправо*

*Влево – вправо.*

*Посмотреть вниз.*

*Посмотреть вверх.*

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза)*



### «Глазкам нужно отдохнуть»

Глазкам нужно отдохнуть Нужно глубоко вздохнуть.	<i>Дети закрывают глаза Глубокий вдох. Глаза все так же закрываются</i>
Глаза по кругу побегут.	<i>Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки</i>
Много-много раз моргнут. Глазкам стало хорошо.	<i>Частое моргание глазами Легкое касание кончиками пальцев закрываются глаз</i>
Увидят мои глазки все!	<i>Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка</i>

### «Бабочка»

Спал цветок	<i>Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.</i>
И вдруг проснулся, Больше спать не захотел,	<i>Поморгать глазами. Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.</i>
Встрепенулся, потянулся, Взвился вверх и полетел.	<i>Руки согнуты в стороны (выдох). Потрясти кистями, посмотреть вправо- влево.</i>
Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали. Посмотрите все в окно, Ах, как солнце высоко. Мы глаза сейчас закроем, В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем,	<i>Поморгать глазами.  Посмотреть влево-вправо. Посмотреть вверх. Закрывать глаза ладошками.</i>
Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, Жмурься сильно, но держись.	<i>Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх- влево.  Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.</i>

### «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.	<i>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</i>
---	--

### «Волшебный сон»

Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем...  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышится легко...  
Ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Отдыхают... Засыпают...  
Шея не напряжена  
И расслаблена...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляется...  
Дышится легко... ровно... глубоко...

*(Пауза.)*

Мы спокойно отдыхаем...  
Сном волшебным засыпаем...  
*(Громче, быстрее, энергичней.)*

Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем.  
Их повыше поднимаем.  
Потянулись! Улыбнулись!  
Всем открыть глаза и встать!

### «Стрекоза»

Вот такая стрекоза- как горошины глаза.

*(Пальцами делают очки.)*

Влево- вправо, назад- вперед-  
*(Глазами смотрят вправо- влево.)*

Ну, совсем как вертолет.  
*(Круговые движения глаз)*

Мы летаем высоко.  
*(Смотрят вверх.)*

Мы летаем низко.  
*(Смотрят вниз.)*

Мы летаем далеко.  
*(Смотрят вперед.)*

Мы летаем близко.  
*(Смотрят вниз.)*



## «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара  
Смотрит влево...  
Смотрит вправо...  
А потом опять вперёд.  
Тут немного отдохнёт;  
Шея не напряжена  
И расслаблена...

*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).*

*Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.*

А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, дальше всех!  
Возвращается обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
*И расслаблена...*

*медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте движения*

А теперь посмотрим вниз –  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И расслаблена...

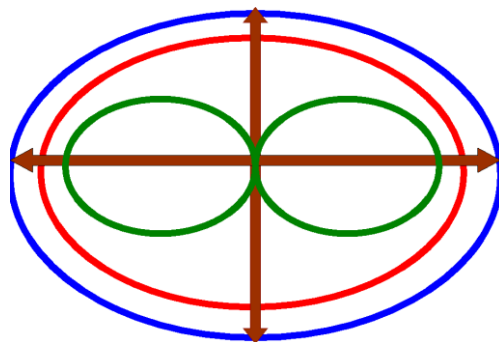
*Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.*

## «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.  
*(Смотрят вверх.)*

Капель, капель не жалеи.  
*(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи.  
*(Делают круговые движения глазами.)*  
Зря в окошко не стучи.





## «Весёлая неделька»

- 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.

- **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.

- **В пятницу** мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

- Хотя **в субботу** выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

- **В воскресенье** будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

- Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу,  
голова неподвижна.*

*Повернуть глаза в правую сторону, а  
затем в левую, голова неподвижна.*

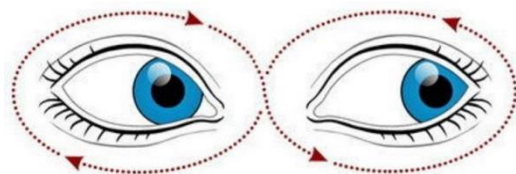
*Плотно закрыть глаза, досчитать до  
пяти и широко открыть глазки.*

*Смотреть прямо перед собой,  
поставить палец на расстояние 25-30  
см. от глаз, перевести взор на кончик  
пальца и смотреть на него, опустить  
руку.*

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево  
и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и  
снова вверх.*

*Посмотреть взглядом в верхний правый  
угол, затем нижний левый; перевести  
взгляд в верхний левый угол и нижний  
правый.*

*Закрывать веки, массировать их с  
помощью круговых движений пальцев:  
верхнее веко от носа к наружному краю  
глаз, нижнее веко от наружного края к  
носу, затем наоборот.*



### «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, глядят веки указательным пальцем*

### «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.*

### «Заяц»

Вверх морковку подними,  
на нее ты посмотри.  
Только глазками смотри:  
вверх-вниз, вправо-влево.  
Ай-да зайнышка, 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*

### «Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять.  
Грибы — ягоды искать  
Как прекрасен этот лес.  
Полон разных он чудес.  
Светит солнце в вышине,  
Вот грибок растет на пне,  
Дрозд на дереве сидит,  
Ежик под кустом шуршит.  
Слева ель растет — старушка,  
Справа сосенки — подружки.  
Где вы, ягоды, ау!  
Все равно я вас найду!

*Шагают на месте*

*смотрят вверх*

*смотрят вниз*

*смотрят вверх*

*смотрят вниз*

*смотрят вправо*

*смотрят влево*

*повторяют движения глаз*

*влево — вправо, вверх — вниз.*



### «Кошка»

Вот окошко распахнулось,  
*(Разводят руки в стороны.)*  
Кошка вышла на карниз.  
*(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)*  
Посмотрела кошка вверх.  
*(Смотрят вверх.)*  
Посмотрела кошка вниз.  
*(Смотрят вниз.)*  
Вот налево повернулась.  
*(Смотрят влево.)*  
Проводила взглядом мух.  
*(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)*  
Потянулась, улыбнулась  
И уселась на карниз.  
*(Дети приседают.)*  
Глаза вправо отвела,  
Посмотрела на кота.  
*(Смотрят прямо.)*  
И закрыла их в мурчаньи.  
*(Закрывают глаза руками.)*

### «Качели»

Есть качели на лугу:  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
*(посмотреть глазами вверх, вниз)*  
Я качаться побегу  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
*(посмотреть вверх, вниз)*

### «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.  
*(Моргают глазками.)*  
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.)*

### «Отдыхалочка»

*(выполняются действия, о которых идет речь)*

Мы играли, рисовали  
Наши глазки так устали  
Мы дадим им отдохнуть,  
Их закроем на чуть — чуть.  
А теперь их открываем  
И немного поморгаем.

### «Ночь»

*(выполняются действия, о которых идет речь)*

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.  
*(повторить 3 — 4 раза)*

### «Ветер»

Ветер дует нам в лицо.  
*Часто моргают веками.*  
Закачалось деревцо.  
*Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево*  
Ветер тише, тише, тише...  
*Медленно приседают, опуская глаза вниз.*  
Деревца все выше, выше!  
*Встают и глаза поднимают вверх*

### «Кот»

Кот на солнышке сидит,  
Глаз закрыт, другой закрыт.  
*закрыть по очереди оба глаза*  
Кот играет в «Жмурки»  
- С кем играешь, Васенька?  
*крепко зажмуриться*  
- Мяу, с солнцем красненьким!  
*открыть оба глаза*

### «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 и провести пальцем  
за «пролетающим» самолетом  
Отвести руки попеременно и  
проследить взглядом  
Делать вращательные движения  
перед грудью  
Встать на носочки и легко бежать  
по кругу*

### «Дождь»

Приплыли тучи дождевые:  
Лей, дождь, лей!  
Дождинки пляшут, как живые  
Пей, рожь, пей!  
И рожь, склонясь к земле зеленой,  
  
Пьет, пьет, пьет.  
А теплый дождь неугомонный  
Льет, льет, льет.

*Покачать поднятыми вверх руками,  
посмотреть на них.  
Опустить плавно руки, перебирая пальцами,  
прослеживая движения взглядом.  
Наклониться, делая мягкие, пружинящие  
движения  
Движения руками, посмотреть вниз.  
Показать указательным пальцем движение  
сверху вниз и проследить взглядом.*

### Список литературы

1. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток (1-4 классы)»: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. -М.: ВАКО, 2007.
2. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 271 с.