Комитет по образованию г.Улан-Удэ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 9 «Дружок» комбинированного вида г.Улан-Удэ

Подготовил: Гатаулина К.Г.

**Методические рекомендации**

**по проведению зрительной гимнастики**

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются самым драгоценным даром природы из всех органов чувств. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учёба, 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 способов улучшения и сохранения зрения является зрительная гимнастика.

Для того, чтобы занятия были интересными и эффективными, учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, все они построены в игровой форме.

Подбор комплексов зрительной гимнастики осуществлялся с учетом лексических тем.

|  |  |
| --- | --- |
| Лексическая тема | Зрительная гимнастика |
| Ранняя осень | Дождик, Осень |
| Игрушки | Мой веселый звонкий мяч |
| Детский сад | Тренировка |
| Овощи и фрукты | Морковка, Что растет на нашей грядке, Овощи |
| Одежда, обувь, головные уборы | Одежда |
| Дом, мебель | Мебель |
| Посуда | Чайник |
| Продукты питания | Булки. Колосок |
| Зима. Природные явления | Зима, Зимний лес |
| Зимние забавы | Снеговик |
| Дикие животные | Три медведя, Зайцы, Белка |
| Домашние животные | Кошка |
| Транспорт | Самолет |
| День 8 марта | Мамины помощники |
| Приход весны | Весна |
| Наш город | Город |
| Дни недели. Части суток | Солнышко встает |
| Космос | Космос |
| Части тела | Послушные глазки |
| Лето. Растения. Насекомые | Лето. Лучик солнца. Бабочка. Цветы |

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах по 3-5 мин. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Необходимо следить за напряжением глаз и практиковать расслабляющие упражнения.

Зрительную гимнастику можно начать с вращательных движений глаз (влево, вправо, вверх, вниз, круговые движения), в конце упражнения обязательно надо выполнять вращательные движения глазами. На первых занятиях воспитатель одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, на последующих занятиях дети проговаривают слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз. Это можно повторить 2 раза.

Можно после гимнастики для глаз для снятия напряжения использовать гримасы.

**Комплексы зрительной гимнастики**

Дождик

|  |  |
| --- | --- |
| 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 следят за пальцем. Смотрят вверх.  Вытирают лицо руками.  Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.  Круговые движения плечами. Моргают глазками,  приседают. |

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. Смотрят влево – вправо.  Смотрят вверх – вниз.  Жмурятся,  затем моргают глазками. |

Мой веселый звонкий мяч

|  |  |
| --- | --- |
| Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой. | Смотрят влево – вправо, Смотрят вниз – вверх. Круговые движения глазами. Жмурятся, затем моргают глазками. |

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 Точки возле своих глаз. Сил дадим им много – много, Чтоб усилить в тыщу раз! | Смотрят влево, затем вправо. Смотрят вверх – вниз. Круговые движения глазами.  Смотрят на пальчик, затем переводят взгляд вдаль.   Гладят веки.   Быстро моргают. |

Морковка

|  |  |
| --- | --- |
| Вверх морковку подними На нее ты посмотри. Вниз морковку опусти, Только глазками смотри Вверх и вниз и вправо-влево. Ах, да Заинька умелый. Глазками моргает, Глазки закрывает. Зайчики морковки взяли, С ними весело плясали. | Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Смотрят влево. Смотрят вправо.  Быстро моргают. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |

Что растет на нашей грядке

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять- Будем овощи искать. Что растет на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат –  Наша грядка просто клад! | Круговые движения глазами.  Смотрят вверх-вниз.  Смотрят влево-вправо. Быстро моргают. |

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 лег. | Круговые движения глазами.  Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят влево - вправо, Смотрят влево – вправо. Смотрят вниз. Смотрят вверх. Жмурятся,  затем моргают глазками. |

Одежда

|  |  |
| --- | --- |
| Ох, испачкалась одежда,  Мы её не берегли.  Обращались с ней небрежно,  Мяли, пачкали в пыли. | Широко открывают глаза  Взор переводят вправо, влево  Взор перемещают вверх, вниз  Закрывают глаза |

Мебель

|  |  |
| --- | --- |
| Стул высокий, а стол еще выше,  Есть у каждого свои крыши.  На одной из них сидят,  На другой одни едят.  Есть кровать - на ней едят,  А в шкафу белье хранят. | «Вертикали»  «Горизонтали»  «Стрельба глазами»  «Расслабление»  «Удивление» |

Чайник

|  |  |
| --- | --- |
| Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,  Больше греться не хочу,  Крышка громко зазвенела:  «Пейте чай, вода вскипела!» | Моргают  Взор переводят вправо, влево  Широко открывают глаза  Закрывают глаза и представляют, что пьют чай. |

Булки

|  |  |
| --- | --- |
| Хлеб ржаной, батоны, булки Не добудешь на прогулке. Люди хлеб в полях лелеют, Сил для хлеба не жалеют. | Смотрят влево-вправо. Смотрят вверх-вниз. Круговые движения глазами. Быстро моргают. |

Колосок

|  |  |
| --- | --- |
| Вырос в поле дом, Полон дом зерном, Стены позолочены, Ставни заколочены, Ходит дом ходуном На столбе золотом. | Смотрят вправо. Смотрят влево. Смотрят снизу вверх. Смотрят слева направо. Круговые движения глазами. Моргают. |

Зима

|  |  |
| --- | --- |
| Снег-снежок, снег-снежок по дорожке стелется.  Снег-снежок, снег-снежок, белая метелица.  Снег-снежок, снег-снежок, замело дорожки.  Снег-снежок, снег-снежок, тает на ладошке. | Моргание,  движения глазами влево-вправо,  моргание,  круговые движения,  моргание, посмотреть вдаль,  моргание глазами,  посмотреть на ладошку |

Зимний лес

|  |  |
| --- | --- |
| Мы пришли в зимний лес, Сколько здесь полно чудес! Справа – березки в шубах стоят, Слева – елки на нас глядят, Снежинки в небе кружатся. Вот и зайка проскакал, От лисы он убежал. Это серый волк рыщет- Он себе добычу ищет! Вот мы спрячемся сейчас, Не найдет тогда он нас! Лишь медведь в берлоге спит, Так всю зиму и проспит, Пролетают снегири- Как красивы они. В лесу красота и покой, А нам пора идти домой. | Поморгать глазами.  Посмотреть вправо. Посмотреть влево. Круговые движения глазами.  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вправо – влево.   Закрыть глаза. Поморгать глазами. Посмотреть по дуге вверх – вправо  И вверх – влево. Поморгать глазами. |

Снеговик

|  |  |
| --- | --- |
| Давай, дружок, смелей, дружок Кати по снегу свой снежок. Он превратится в толстый ком И станет ком снеговиком. Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла... Но солнце припечет слегка — Увы! — нет снеговика. | Круговые движения глазами.  Смотрят влево-вправо. Смотрят вверх-вниз.  Моргают глазами.  Глаза закрывают, зажмуриваются. |

Три медведя

|  |  |
| --- | --- |
| Три медведя шли домой.  Папа был большой-большой,  Мама с ним поменьше ростом,  А сынок - малютка просто. | Движения глазами вверх, вперед, вниз |

Белка

|  |  |
| --- | --- |
| Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну-ка, дятел, посмотри! Вот орехи – 1,2,3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки. | Резко перемещают взгляд влево-вправо. Смотрят вверх-вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |

Кошка

|  |  |
| --- | --- |
| Вот окошко распахнулось, Кошка вышла на карниз. Посмотрела кошка вверх, Посмотрела кошка вниз, Вот налево повернулась, Проводила взглядом мух. Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. А потом взглянула прямо И закрыла их руками. | Разводят руки в стороны. Имитируют мягкую походку кошки. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят влево. Взглядом «провожают муху» от левого плеча к правому. Смотрят вправо. Смотрят прямо. Закрывают глаза руками. |

Самолет

|  |  |
| --- | --- |
| Пролетает самолет, С ним собрался я в полет. Правое крыло отвел – посмотрел. Левое крыло отвел – посмотрел. Я мотор завожу И внимательно гляжу. Поднимаюсь ввысь, лечу, Возвращаться не хочу. Мы летаем далеко. | Смотрят вверх, ведя пальцем за «пролетающим самолетом». Отводят попеременно руки и  Прослеживают взором. Делают вращательные движения перед грудью и прослеживают взором. Приподнимаются на носочки – Имитация полета. |

Мамины помощники

|  |  |
| --- | --- |
| Дружно помогаем маме, Мы белье полощем сами. 1-2-3-4- потянулись, наклонились, 1-2-3-4-5- надо полоскать опять Полоскали, полоскали, А потом белье отжали, За прищепки прицепляли, Ветерок на помощь звали. Ветер, ветер, прилетай Нашей маме помогай. | Круговые движения глазами.  Наклоняются, смотрят на вытянутые вперед руки. Движения рук из стороны в сторону, глазами следят за руками. Движения глаз влево-вправо.   Моргают глазами. |

Весна

|  |  |
| --- | --- |
| Весна, весна! Пришла весна!  Тепло на крыльях принесла. И вот на самом солнцепеке  С поднятой гордо головой  Расцвел подснежник голубой. В. Ковалько | Потереть ладошки друг о друга И прикрыть ими сомкнутые глазки . Широко открыть глаза. Поморгать глазками. |

Город

|  |  |
| --- | --- |
| Движением полон город Бегут машины в ряд Цветные светофоры И день и ночь горят. Стоп, машина! Стоп, мотор! Тормози скорей, шофер! Красный глаз глядит в упор — Это строгий светофор. Обождал шофер немножко, Снова выглянул в окошко Светофор на этот раз Показал зеленый глаз, Подмигнул и говорит: “Ехать можно, путь открыт!” | Движения глаз влево-вправо.   Зажмуриваются.   Смотрят вдаль.   Круговые движения глазами.   Движения глаз влево-вправо. |

Солнышко встает

|  |  |
| --- | --- |
| Вот как солнышко встаёт, выше, выше, выше.  К ночи солнышко зайдёт, ниже, ниже, ниже.  Хорошо, хорошо солнышко смеётся.  А под солнышком нам хорошо живётся. | Движения глазами вверх  вниз  часто моргать  широко открыть, а потом  закрыть глаза |

Космос

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три Ремни пристегни.  Ракета ввысь лети. Космонавты, глубже дыши. Посмотри в иллюминатор, вдруг! Чудеса одни вокруг. В воздухе, как ласточки, мы парим Из отсека в отсек мы летим. Садимся в кресло мы с трудом Еще трудней удержаться в нем... Вот приземляемся мы на Земле, Чтобы знания получить тебе и мне. | Широко открывают глаза.  Моргают.  Смотрят снизу вверх.  Закрывают глаза. Смотрят влево-вправо. Круговые движения глазами. Смотрят вверх-вниз. Смотрят сверху вниз. Моргают глазами. |

Послушные глазки

|  |  |
| --- | --- |
| Закрываем мы глаза, вот такие 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.  Стоят с закрытыми глазами.  Открывают глаза,  Взглядом рисуют мост. Глазами рисуют букву «О».  Глаза поднимают вверх, опускают вниз. Глаза смотрят вправо-влево. Моргают глазами. |

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 глазами.  Делают круговые движения глазами.  Отводят взгляд влево.  Отводят взгляд вправо. |

Бабочки

|  |  |
| --- | --- |
| Две бабочки. Две бабочки летели Друг на друга посмотрели, И к цветочку вместе полетели. | Быстро моргать глазками. Посмотреть на кончик носа. Движения глазами влево-вправо. |

Цветы

|  |  |
| --- | --- |
| Каждый бутончик склониться бы рад  Влево и вправо, вперед и назад.  От ветра и зноя бутончики эти  Спрятались живо в цветочном букете. | Движения глазами влево-вправо.  Посмотреть вдаль и на кончик носа.  Сомкнуть веки. |
| На горе мы видим дом, много зелени кругом,  Вот деревья, вот кусты, вот - душистые цветы. | Поднять глаза вверх,  Круговые движения, влево-вправо,  Посмотреть вперед. |