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 посмотрелиКапельки «кап-кап» запели.Намочили лица,Мы их вытирали.Туфли, посмотрите,Мокрыми стали.Плечами дружно поведемИ 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 немногоТочки 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 поднимиНа нее ты посмотри.Вниз морковку опусти,Только глазками смотриВверх 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 смогИ 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 глазаВзор переводят вправо, влевоВзор перемещают вверх, внизЗакрывают 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!» | МоргаютВзор переводят вправо, влевоШироко открывают глазаЗакрывают глаза и представляют, что пьют чай. |

Булки

|  |  |
| --- | --- |
| Хлеб ржаной, батоны, булкиНе 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 ходуномНа 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 – вправоИ вверх – влево.Поморгать глазами. |

Снеговик

|  |  |
| --- | --- |
| Давай, дружок, смелей, дружокКати по снегу свой снежок.Он превратится в толстый комИ 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 белкойИ 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 прямоИ 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 завожуИ 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 опятьПолоскали, полоскали,А потом белье отжали,За прищепки прицепляли,Ветерок на помощь звали.Ветер, ветер, прилетайНашей 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 другаИ прикрыть ими сомкнутые глазки .Широко открыть глаза.Поморгать глазками. |

Город

|  |  |
| --- | --- |
| Движением полон городБегут машины в рядЦветные светофорыИ 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 окошкоСветофор на этот разПоказал 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 вверхвнизчасто моргатьшироко открыть, а потомзакрыть глаза |

Космос

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, триРемни пристегни. Ракета ввысь лети.Космонавты, глубже дыши.Посмотри в иллюминатор, вдруг!Чудеса одни вокруг.В воздухе, как ласточки, мы паримИз отсека в отсек мы летим.Садимся в кресло мы с трудомЕще 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 летелиДруг на друга посмотрели,И к цветочку вместе полетели.  | Быстро моргать глазками.Посмотреть на кончик носа.Движения глазами влево-вправо. |

Цветы

|  |  |
| --- | --- |
| Каждый бутончик склониться бы радВлево и вправо, вперед и назад.От ветра и зноя бутончики этиСпрятались 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. |