

## Консультация для воспитателей

на тему:

### **«Детская гимнастика для глаз в стихах»**

Подготовила: Лютикова Е.Н.  
инструктор по физической культуре

Самара, 2014

## «Детская гимнастика для глаз в стихах».

Глаза так много могут рассказать о человеке,

Слова и жесты вовсе не нужны,

Не зря же говорили люди,

Глаза – есть зеркало его души.

**Цель, задачи:** гимнастика проводится в целях предупреждения нарастающего утомления глаз, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.

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. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна.

Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. По данным исследований доктора медицинских наук В.Ф.Базарного при напряжённых зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к чёткому видению отдельных предметов. Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями дошкольного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать гимнастику для глаз.

### ***Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения.***

Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

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. Зрительную 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.

Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка». Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

Упражнения для глаз помогут сохранить вам и вашему ребенку хорошее зрение. А сейчас, в наш век высоких технологий, это очень актуально. Ведь большую нагрузку на глаза оказывают телевизор и компьютер. Стоит заранее позаботиться о зрении вашего ребенка и поддержать глазные мышцы простыми упражнениями.

Научное название этих упражнений – офтальмологические паузы. Это один из приёмов оздоровления детей. Проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.

Такие упражнения благотворно влияют на работоспособность зрительного анализатора и всего организма в целом. Для проведения офтальмологических пауз не требуется специально созданных условий.

Их можно включать в обычные занятия. Главное, чтобы при выполнении голова была неподвижна.

#### **Детская гимнастика для глаз в стихах.**

№	Название упражнения	Стихотворная форма	Выполняемые движения в соответствии с текстом
1	«Тренировка»	Раз – налево, два – направо,	Посмотреть влево. Посмотреть

		<p>Три – наверх, четыре — вниз.</p> <p>А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир.</p> <p>Взгляд направим ближе, дальше,</p> <p>Тренируя мышцу глаз.</p> <p>Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас!</p> <p>А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз.</p> <p>Сил дадим им много – много,</p> <p>Чтоб усилить в тыщу раз!</p>	<p>вправо.</p> <p>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.</p> <p>Поднять взгляд вверх.</p> <p>Опустить взгляд вниз.</p> <p>Быстро поморгать.</p>
2	«Мой веселый, звонкий мяч»	<p>Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь?</p> <p>Красный, синий, голубой,</p> <p>Не угнаться за тобой.</p>	<p>Посмотреть влево – вправо.</p> <p>Посмотреть влево – вправо.</p> <p>Посмотреть вниз — вверх</p> <p>Посмотреть влево – вправо.</p> <p>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз</p> <p>Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)</p>
3	«Дождик»	<p>Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап!</p> <p>Мы на небо посмотрели Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица, Мы их вытирали.</p>	<p>Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.</p> <p>То же самое.</p> <p>Смотрят вверх.</p> <p>Вытирают» лицо руками.</p>

		<p>Туфли – посмотрите – Мокрыми стали. Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем От дождя убежим, Под кусточком посидим.</p>	<p>Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз. Движения плечами. Приседают, поморгать глазами.</p>
4	«Осень»	<p>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!</p>	<p>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)</p>
5	«Листочки»	<p>Ах, как листики летят, Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой</p>	<p>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Посмотреть вниз.</p>

		<p>Красный, желтый, золотой.</p> <p>Шу-шу-шу, шу-шу-шу.</p> <p>Как листиком шуршу.</p> <p>Под ногами у ребят</p> <p>Листья весело шуршат,</p> <p>Будем мы сейчас гулять</p> <p>И букеты собирать</p> <p>Шу-шу-шу, шу-шу-шу.</p> <p>Как я листиком шуршу.</p>	<p>Посмотреть вверх.</p> <p>Посмотреть влево – вправо.</p> <p>Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.</p>
6	«Елка»	<p>Вот стоит большая елка,</p> <p>Вот такой высоты.</p> <p>У нее большие ветки.</p> <p>Вот такой ширины.</p> <p>Есть на елке даже шишки,</p> <p>А внизу – берлога мишки.</p> <p>Зиму спит там косолапый</p> <p>И сосет в берлоге лапу.</p>	<p>Выполняют движения глазами.</p> <p>Посмотреть снизу вверх.</p> <p>Посмотреть слева направо.</p> <p>Посмотреть вверх.</p> <p>Посмотреть вниз.</p> <p>Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)</p>
7	«Овощи»	<p>Ослик ходит, выбирает,</p> <p>Что сначала съесть не знает.</p> <p>Наверху созрела слива,</p> <p>А внизу растет крапива,</p> <p>Слева – свекла, справа – брюква,</p> <p>Слева – тыква, справа – клюква,</p> <p>Снизу – свежая трава,</p> <p>Сверху – сочная ботва.</p>	<p>Обвести глазами круг.</p> <p>Посмотреть вверх.</p> <p>Посмотреть вниз.</p> <p>Посмотреть влево – вправо</p> <p>Влево — вправо.</p> <p>Посмотреть вниз.</p> <p>Посмотреть вверх.</p> <p>Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)</p>

		<p>Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.</p>	
8	«Чудеса»	<p>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.</p>	<p>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.</p>
9	«Заяц»	<p>Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай – да, зайныка, умелый! Глазками моргает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.</p>	<p>Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево. Моргают глазками. Глазки закрывают.</p>
10	«Белка»	<p>Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну – ка дятел посмотри! Вот орехи – 1,2,3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.</p>	<p>Резко перемещают взгляд вправо – влево. Смотрят вверх – вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.</p>
11	«Стрекоза»	<p>Вот такая стрекоза - как</p>	<p>Пальцами делают очки.</p>

		<p>горошины глаза.</p> <p>Влево – вправо, назад – вперед -</p> <p>Ну, совсем как вертолет.</p> <p>Мы летаем высоко.</p> <p>Мы летаем низко.</p> <p>Мы летаем далеко.</p> <p>Мы летаем близко.</p>	<p>Глазами смотрят вправо- влево.</p> <p>Круговые движения глаз.</p> <p>Смотрят вверх.</p> <p>Смотрят вниз.</p> <p>Смотрят вперед.</p> <p>Смотрят вниз.</p>
12	«Кошка»	<p>Вот окошко распахнулось,</p> <p>Кошка вышла на карниз.</p> <p>Посмотрела кошка вверх.</p> <p>Посмотрела кошка вниз.</p> <p>Вот налево повернулась.</p> <p>Проводила взглядом мух.</p> <p>Потянулась, улыбнулась</p> <p>И уселась на карниз.</p> <p>Глаза вправо отвела,</p> <p>Посмотрела на кота.</p> <p>И закрыла их руками.</p>	<p>Разводят руки в стороны.</p> <p>Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.</p> <p>Смотрят вверх.</p> <p>Смотрят вниз.</p> <p>Смотрят влево.</p> <p>Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.</p> <p>Дети приседают.</p> <p>Смотрят прямо.</p> <p>Закрывают глаза руками.</p>
13	«Дождик»	<p>Дождик, дождик, пуще лей.</p> <p>Капель, капель не желей.</p> <p>Только нас не замочи.</p> <p>Зря в окошко не стучи.</p>	<p>Смотрят вверх.</p> <p>Смотрят вниз.</p> <p>Делают круговые движения глазами.</p>
14	«Буратино»	<p>Буратино потянулся,</p> <p>Вправо – влево повернулся,</p> <p>Вниз – вверх посмотрел</p> <p>И на место тихо сел.</p>	<p>Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.</p> <p>Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.</p>



15	«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.
16	«Ветер»	Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише... Деревца все выше, выше.	Часто моргают веками. Медленно приседают, опуская глаза вниз. Не поворачивая головы, смотрят вправо – влево. Встают и глаза поднимают вверх.
17	«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 глазками Делают круговые движения глазами. Отводят взгляд влево. Отводят взгляд вправо.

**Вот еще несколько простых упражнений:**

Вверх – вниз, влево – вправо.

Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

**Круг.**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

**Квадрат.**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

### **Гимнастика для глаз с детьми младшего дошкольного возраста.**

#### **1. Упражнения «Воздушный шарик».**

Задачи: развития зрительной координации.

Ход: Перебрасывание с малышом воздушного шарика. При этом можно повторять считалочку, напевать песенку или слушать музыку.

Можно уменьшать или увеличивать размер шара.

#### **2. Игра «Бегающий зайчик».**

Задачи: Укрепление мышечной системы глаз.

Ход: предложите ребенку, сидя на стульчике следить взглядом за черно – белым зайчиком нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см. от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте и т. д., при этом пойте песню или разговаривайте.

#### **3. Игра «Сидим и бросаем».**

Задачи: развитие пространственного восприятия, зрительной ориентации.

Ход: положите корзинку набок, посадите ребенка с мячом на расстоянии 1 м. и предложите, закинуть мяч в корзинку. Повторить несколько раз.

#### **4. «Новогодняя ёлка».**

Задачи: Оказывать успокаивающее воздействие на орган зрения.

Ход: Предложить детям понаблюдать за мелькающими цветными огоньками, но не в полной темноте.

#### **5. «Кошкины глазки».**

Задачи: укрепить глазную мышечную систему.

Ход: выпучивание глаз, зажмуривание, широко открывать глаза, посмотреть вверх, вниз, в сторону.

#### **6. «Спи глазок, спи другой».**

Задачи: активизировать двигательные функции глаз.

Ход: поочередно ладошками закрываем то один глаз, то другой.

#### **7. «Прятки».**

Задачи: Разнообразить движения глаз.

Ход: прикрываем и открываем ладошками лицо, приговаривая «спрятались - нашлись».