

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД № 151

(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 151)

664007, г. Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 41А. Тел./факс 20-93-13 Email: mdou151.irk@yandex.ru

ИНН 3808048055, КПП 380801001 ОГРН 1023801015765

Гимнастика для глаз как здоровье сберегающая технология

Разработала воспитатель Скирта Инна Владимировна

Иркутск, 2021 г.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения.
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-4 мин.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

| | |
|---|--|
| <p>Карточка№1</p> <p>Часовщик Часовщик прищурил глаз, Чинит часики для нас.</p> | <p>Закреть один глаз. Закреть другой глаз. Открыть глаза.</p> |
| <p>Карточка№2</p> <p>Ёлка Ёлка плакала сначала От домашнего тепла, Утром плакать перестала, Задыхала. Ожила.</p> | <p>Потереть глаза. Поморгать глазами. Подышать.</p> |
| <p>Карточка№3</p> <p>Бабочка Спал цветок И вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Встрепенулся, потянулся, Взвился вверх и полетел.</p> | <p>Закреть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё. Поморгать глазами. Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки. Руки согнуты в стороны (выдох). Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.</p> |

Карточка №4

Ёлка

Вот стоит большая ёлка,
Вот такой высоты.
У неё большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на ёлке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосёт в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, потом по-
Моргать 10 раз. Повторить.

Карточка №5

Солнышко и тучки

Солнышко с тучками в прятки играло.
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, чёрные тучки.
Лёгких – две штучки,
Тяжёлых – три штучки.
Тучки попрятались, тучек не стало.
Солнце на небе всю засияло.
Продавало солнышко
На весёлой ярмарке
Платья разноцветные,
яркие-преяркие.
Приходил на ярмарку весёлый народ.
Побывал на ярмарке весь огород.

Посмотреть глазами
вправо-влево,
вверх-вниз.
Закрывать глаза ладонями.
Поморгать глазками.

Карточка №6

Снежинки

Мы снежинку увидали,
Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...

Дети смотрят вверх и вниз.
вниз.

Всё! На землю улеглись.

Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

Дети берут снежинку в руку.

Вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд.

Отвести снежинку вправо,
проследить движение взглядом.

Отвести её влево, проследить
взглядом.

Поднимать снежинки вверх и опускать

Покружиться и присесть, опустив
снежинку на пол.

Закрывать ладошками глаза.

Дети складывают снежинки
и садятся.

Карточка №7

Закрываем мы глаза
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 повернём,
Заниматься вновь начнём.

Дети закрывают оба глаза.

Продолжают стоять
с закрытыми глазами.

Открывают глаза, взглядом
рисуют мост.

Глазами рисуют букву «О».

Глаза поднимают вверх,
опускают вниз

Глазами смотрят вправо-влево.

Глазами смотрят вверх-вниз.

Карточка №8

Мама

А теперь глаза закрой

И погладь руками.

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

Повращай глазами вправо –

Раз, два, три.

Повращай глазами влево,

Снова повтори.

Пальчик к носу движется,

А потом обратно.

На него смотреть

Очень нам приятно.

Движения глазками.

Карточка №9

Открываем глазки

Открываем глазки – раз,

А зажимаем – два.

Раз, два, три, четыре,

Раскрываем глазки шире.

А теперь опять сомкнули,

Наши глазки отдохнули

Движения глазками.

Карточка №10

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!

Карточка№11

Мой веселый, звонкий мяч

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево- вправо.

Посмотреть вниз — вверх

Круговые движения глазами: налево –

вверх, направо – вниз – вправо – вверх –

влево — вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз

Карточка№12

Заяц

Вверх морковку подними,
на нее ты посмотри.

Только глазками смотри

Ай – да, зайчика, умелый

Зайчики морковки взяли,

с ними весело плясали.

Смотрят вверх

Глазами смотрят вверх – вниз

вверх-вниз, вправо влево.

Глазками моргает.

Глазки закрывают.

Карточка№13

Белка

Белка дятла поджидала,

Гостя вкусно угощала.

Ну – ка дятел посмотри

Вот орехи – 1,2,3.

Пообедал дятел с бел

И пошел играть в горелки.

Резко перемещают взгляд вправо – влево

Смотрят вверх – вниз.

Моргают глазками.

Закрывают глаза, гладят веки

указательным пальцем.

Карточка№14

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.)

Карточка№15

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

Капель, капель не жалея.

Только нас не замочи.

Зря в окошко не стучи.

(Смотрят вверх.)

(Смотрят вниз.)

(Делают круговые движения глазами.)

Карточка №16

Качели

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз (посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз (посмотреть вверх, вниз)

Карточка №17

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.)

Карточка №18

Ночь

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

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)

Карточка №19

Автобус

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет.

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатались.

Комплекс №20

Дождик
Дождик, дождик, пуще лей.
Смотрят вверх.
Капай, капель не жалей.
Смотрят вниз.
Только нас не замочи.
Делают круговые движения глазами.
Зря в окошко не стучи

Комплекс №21

Рисование носом
Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия).
Закрывать глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

Комплекс №22

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

Комплекс №23

Снежинки
Мы снежинку увидели,
Со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели,
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
Дети смотрят вверх и вниз.
Все на землю улеглись.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

Комплекс №24

Лучик солнца
Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Моргают глазами.
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.

Комплекс №25

Бег по дорожкам
Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним. По черному кругу по часовой стрелке, по красному против часовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.

Комплекс №26

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).
Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).
Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).
Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).
Быстро моргать (1 мин.).
Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

Комплекс №27

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения, расслаблению мышц глаза (и.п. – стоя).

Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).

Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).

Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

Комплекс №28

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).

Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).

Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (четыре – пять раз).

Комплекс №29

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п. – стоя).

Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).

Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (два – три раза).

Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

Комплекс №30

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

И.п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).

И.п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три – четыре раза).

И.п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза).

Комплекс №31

И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.

И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (пять – шесть раз)

И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).

И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре – пять раз).

Комплекс №32

Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс №33

На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

Комплекс №34

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Комплекс №35

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побужала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

Комплекс №36

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.
Закрывают оба глаза,
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.
Продолжают стоять с закрытыми глазами.
А теперь мы их откроем, через речку мост построим.
Открывают глаза, взглядом рисуют мост.
Нарисуем букву о, получается легко.
Глазами рисуют букву о.
Вверх поднимем, глянем вниз,
Глаза поднимают вверх, опускают вниз.
Вправо, влево повернем,
Глаза смотрят вправо-влево.
Заниматься вновь начнем.

Комплекс №37

Спектр.
Данное пособие помещается в групповой комнате или компьютерном классе. Глаза детей отдыхают при рассматривании цветового спектра.