

Российская Федерация  
Красноярский край  
Управление образования администрации г. Минусинска  
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад № 19 «Хрусталик» комбинированного вида»  
662606, г. Минусинск, ул. Тимирязева, 3А

## **Комплексы зрительных гимнастик**

Воспитатель:  
Горяева Татьяна Ивановна  
Высшая категория

г. Минусинск, 2020

Гимнастика для глаз – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- Предупреждение утомления,
- Укрепление глазных мышц,
- Снятие напряжения.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.

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.

## **СЕНТЯБРЬ.**

### **Тема «Игрушки»**

1. Буратино потянулся, *(Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)*

Вправо- влево повернулся,

Вниз- вверх посмотрел,

И на место тихо сел. *(Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.)*

2. Веселый мяч помчался вскачь.*(Дети смотрят вдаль.)*

Покатился в огород,

Докатился до ворот,*(Смотрят на кончик носа, вдаль.)*

Покатился под ворота,*(Смотрят вниз.)*

Добежал до поворота.*(Выполняют круговые движения глазами.)*

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул – вот и все.*(Закрывают глаза.)*

### **Тема «Детский сад»**

1. Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрывать глаза ладошками.)*

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

2. Превращаюсь в Буратино

Буду рисовать картину  
Нарисую я пейзаж *(Буратино своим длинным любопытным носом рисует.  
Все упражнения сопровождаются движениями глаз)*  
Носик я мокну в гуашь  
Вот и небо чистое,  
Солнышко лучистое,  
Травка, речка голубая  
Я рисую, не моргая,  
Будет носик рисовать  
Наше зренье улучшать!

### **Тема «Осенняя пора»**

1. Капля первая упала - кап! *(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)*

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели, *(то же самое)*

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали. *(вытирают лицо руками)*

Туфли - посмотрите - *(показывают вниз и смотрят)*

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем *(движения плечами)*

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим. *(приседают)*

2. Мы отправились гулять. *(Шагают на месте)*

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, *(смотрят вверх)*

Вот грибок растет на пне, *(смотрят вниз)*

Дрозд на дереве сидит, *(смотрят вверх)*

Ежик под кустом шуршит. *(смотрят вниз)*

Слева ель растет - старушка, *(смотрят вправо)*

Справа сосенки - подружки. *(смотрят влево)*

Где вы, ягоды, ау! *(повторяют движения глаз)*

Все равно я вас найду! *(влево - вправо, вверх - вниз).*

## **ОКТАБРЬ.**

### **Тема «Овощи»**

1. Ослик ходит, выбирает, *(Обвести глазами круг)*

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива, *(Посмотреть вверх)*

А внизу растет крапива, *(Посмотреть вниз)*

Слева – свекла, справа – брюква. (*Посмотреть влево – вправо*)  
Слева – тыква, справа – клюква. (*Влево – вправо*)  
Снизу – свежая трава, (*Посмотреть вниз*)  
Сверху – сочная ботва. (*Посмотреть вверх*)  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег.

2. Сняли тоненький сюртук,  
Сняли рыжую рубашку,  
Сняли желтую рубашку,  
А стянув еще рубашку,  
Все заплакали вокруг.  
Вот как мы вчера на кухне  
Раздевали сладкий лук. (*Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть. Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаз к внешнему. Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую*).

### **Тема «Фрукты»**

1. Справа зреет земляника,  
Слева - сладкая черника,  
Справа - красная брусника,  
Слева спеет ежевика. (*Движения глазами влево-вправо*)  
Ягоды все соберем,  
Отдохнем и потом домой пойдём (*Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд*)  
(*Повторить 6-8 раз*)

2. Раз, два, три, четыре пять  
Будем фрукты мы считать.  
Перед нами лежит груша,  
Сочная, но нельзя скушать. (*Дети смотрят перед собой*)  
Слева, на столе – лимон –  
Фруктовый господин-барон, (*Дети смотрят влево*)  
Справа – яблоко в корзине.  
Его купили в магазине. (*Дети смотрят вправо*)  
Ну а снизу – апельсин,  
На полу лежит один. (*Дети смотрят вниз*)

### **Тема «Посуда»**

1. Сковородка не простая- (*посмотреть прямо*)  
На плите как золотая (*нарисовать глазами квадрат*)  
Рыба жарится, котлеты, (*посмотреть вправо, влево*)  
Белоснежные омлеты (*закрыть глаза*)  
Приготовит всё она- (*открыть газа, поморгать*)  
Вот какая сковорода! (*посмотреть прямо*)

2. Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, (*Поморгать глазами*),  
Больше греться не хочу. (*Посмотреть вправо, влево*).  
Крышка громко загремела: (*Широко открыть глаза*),  
«Пейте чай, вода вскипела!» (*Закрывать глаза на 5-10 секунд*)

### **Тема «Продукты питания»**

1. Посмотри-ка вокруг: сколько опят! (*Движения глазами влево-вправо*)  
Шляпки грибов, как монетки горят, (*Дети смотрят вдаль*)  
От шляпок рябит в глазах у ребят. (*Часто поморгать глазками*)

2. Собираем землянику,  
Ищем вкусную чернику,  
Голубику, костянику,  
Кисловатую бруснику.  
(*По заданному педагогом направлению дети перемещают взгляд*)

## **НОЯБРЬ.**

### **Тема «Дикие животные»**

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

2. Ходил ёжик по полянке, - (*ходьба на месте*)  
Он искал грибы опятки. - (*повороты головы вправо и влево*);  
Глазки щурил, открывал - (*прищуриться и открыть глаза*);  
Но грибов не увидел - (*развести руки в стороны*);  
Вверх смотрел он, вниз глядел - (*посмотреть вверх- вниз*);  
Сам тихонечко пыхтел - (*произнести “пых”, “пых”, “пых”*);  
Смотрел влево, смотрел вправо - (*голова неподвижна, посмотреть влево - вправо*);  
Вдруг увидел гриб на славу! - *закрывать и широко открыть глаза*;  
Оглянулся он ещё - (*руки спрятать за спину*);  
Через левое плечо - (*повернуть голову влево, посмотреть назад*)  
Через правое ещё - (*повернуть голову вправо, посмотреть назад*);  
Ёж затопал по тропинке  
И грибок унёс на спинке. - (*ходьба на месте, высоко поднимая ноги*)

### **Тема «Домашние животные»**

1. 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 руками. (*Закрывают глаза руками*).

2. Я щенка нарисовал, милого, смешного. (*большой круг*)  
В целом мире не найти друга мне такого! (*малый круг*)  
Он протягивает лапу (*по траектории восьмерка*).  
И глядит лукаво.  
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа (*смотрим глазами вправо*).  
Слева луг цветет веселый (*посмотрим глазами налево*),  
Убегают вдаль река (*посмотрим вниз*).  
На другом большом рисунке  
Конь взлетает к облакам (*поднимем глаза вверх*).

### **Тема «Животные жарких стран»**

1. Раз, два — слоник идет вправо, *Движения глаз вправо-влево*.  
Три, четыре — а теперь налево, *Повторить 4—5 раз*.  
Пять, шесть — дорожка лежит прямо,  
Семь, восемь — все начинаем сначала.  
Идет слоник по тропинке. *Движения глаз вверх-вниз*,  
Глядит вниз, как на картинке. *вправо-влево*.  
Смотрит вверх, по сторонам. *Повторить 5-6 раз*.  
Ну-ка сделай так же сам.

2. А в Африке, а в Африке, На черной Лимпопо, Сидит и плачет в Африке  
Печальный Гиппопо. Он в Африке, он в Африке. Под пальмою сидит И на  
море из Африки Без отдыха глядит: Не едет ли в кораблике Доктор Айболит?  
Но вот, поглядите, какая-то птица .Все ближе и ближе по воздуху мчится. На  
птице, глядите, сидит Айболит И шляпою машет и громко кричит «Да  
здравствует милая Африка!» (*Сидят по-турецки, медленно, в ритме  
стихотворения двигают зрачками слева направо. Переводят взгляд вверх-  
вниз. Складывают пальцы трубочкой и смотрят в «трубу» сначала правым  
глазом, потом левым*).

### **Литература.**

Н. Коновалова: Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и  
младшего школьного возраста. ФГОС, Издательство «Учитель», 2020г.  
Интернет-ресурсы, <https://www.maam.ru/detskijasad/gimnastika-dlja-glaz-935211.html>