

Картотека гимнастики

для глаз

Подготовил воспитатель Бакулина Д.В.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИИ

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ.

Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

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.
- 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.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Общие рекомендации:

При планировании НОД с использованием ИКТ 1 раз в неделю мы рекомендуем за месяц разучивать и использовать 1 гимнастику для глаз в стихах, а на 4 раз

использовать гимнастику с предметами или без предметов, в виде комплексов движений.

Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.

По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме НОД.

При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по подуд более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

Виды гимнастик.

По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 4 вида:

- с предметами или работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

- без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

- с использованием специальных полей или изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие);

- с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Как правило, они дорогостоящие и мало используются в ДОУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

Картотека гимнастики для глаз

Комплекс 1.

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

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

Комплекс 2.

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

1. 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).
2. 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).
3. 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 3.

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

1. Три пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).
2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).
3. 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 4.

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

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).
2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (два – три раза).
3. 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 5.

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

1. И.п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).
2. 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).
3. И.п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза).

Комплекс 6.

1. 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.
2. И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (пять – шесть раз)
3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).
4. И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре – пять раз).

Комплекс 7.

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. 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.
3. 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 8.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. 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.
4. 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 9.

1. -Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.
2. -Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
3. -Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
4. -Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

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

Комплекс10

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, побежала 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 11.

"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 12.

"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 13.

"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 14.

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 15.

"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 16.

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 17.

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 18.

Спектр.

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Раскина И.И., Баракина Т.В. Как появился и из чего состоит компьютер? – Омск: ОмГПУ, 2005
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н./Д: Феникс, 2002.
3. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебн. Пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007
5. Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения. – М.

Гимнастика после сна старшая группа

Комплекс № 1

старшая группа

Сентябрь, январь, май.

I. Закаливающие процедуры:

1 .Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни)
в прохладную (групповую комнату) . 1-1, 5 мин.

Групповая комната должна быть проветрена t 19-17 С.

II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

(Комплексы в этой части гимнастики меняются. Можно провести комплекс ОРУ без предметов, с предметами; комплекс для профилактики осанки.)

1 .И. п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу.

Поднять носки стоп и опустить. (6 раз)

2. И. П. - то же. Поднять пятки стоп и опустить.

(6 раз)

3. И. п. - сидя на стуле, стопы соединены вместе.

Развести носки стоп в стороны и свести. (6 раз)

4. И. п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу.

Развести и свести пятки. (6 раз)

5. И. п. - сидя на стуле, под стопами палка
диаметром 5-8 см. Прокатывать палку стопами от
носков до пяток и обратно. (10 раз)

6. И. п. - сидя на стуле, стопы ног на полу.
Подогнуть пальцы и не отрываясь от пола,
передвинуться на 6-8 счетов, и так же подгибая
пальцы, вернуться в и. п. (3 раза)

7. И. П. - сидя на стуле, стопы ног соединены, под
сводом стоп палка. Развести стопы в стороны и
свести. (6 раз)

8. И. П. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких
предметов (камешек, пуговиц). Удержание и
выбрасывание. (6 раз каждой ногой)

Комплекс № 2

Октябрь, февраль

I. Разминка в постели (без подушек) .

1. «Разбудим глазки».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 сек.)

2. «Потягушки».

И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони
в «замок». Поднять руки вверх за голову,
потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. —
выдох. (6 раз)

3. «Сильные ножки».

И. п. - сидя, ноги вместе, руками упор сзади.

Поднять правую ногу, согнутую в колене.

Вернуться в и. п. То же левой ногой.

(3-4 раза каждой ногой.)

4. «Весёлая зарядка».

И. п. - сидя на кровати, стопы на полу.

Поднять пятки вверх, носки на полу.

Вернуться в и. п. (8 раз)

II. Комплекс дыхательных упражнений (в групповой комнате) .

1. «Погладим носик».

И. п. - стоя, ноги вместе. Погладить нос руками

(боковые части носа) от кончика к переносице-

вдох. На выдохе постучать по крыльям носа

указательными пальцами. (6 раз)

2. «Подыши одной ноздрей».

И. п. - стоя, ноги вместе. Указательным пальцем

правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать

и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем

указательным пальцем левой руки закрыть

левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух

правой ноздрей. (10 сек. каждой ноздрей)

3. «Погреемся».

И. п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребёнок

быстро скрещивает руки перед грудью, хлопает

ладонями по плечам, произнося «у-х-х! у-х-х! ».

Возвращается в и. п. (8 раз)

4. «Великан и карлик».

И. п. – стоять ноги вместе, руки внизу. Поднять

руки вверх, потянуться, сделать глубокий вдох.

Опустить туловище вперёд-вниз, опустить руки

(6 раз)

5. «Сердитый ёжик».

И. п. - стоя, ноги вместе. Присесть, обхватить

колени, голову опустить. Произносятся звук

рассерженного ёжика «ф-р-р»(3-5 раз)

6. «Лягушонок»

И. п. – стоя ноги вместе. Присесть вздохнув,

оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами

с продвижением вперёд. На выдохе протяжно

произнести «к-в-а-а-к ».(5 раз)

III. Закаливающие процедуры:

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

В. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

Дорожки шьются из махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке) .

2. Обширное умывание:

* Ребёнок должен намочить правую ладошку и

провести ею от кончиков пальцев до локтя

левой руки, сказать «раз»; то же проделать

левой рукой, сказать «два».

* Намочить обе ладошки, положить их сзади

на шею и провести ими одновременно

к подбородку, сказать «раз».

* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться

насухо.

Комплекс № 3

Ноябрь, март

I.Разминка в постели (без подушек) .

1.«Разбудим глазки».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками. (10 сек.)

2.«Потягушки».

И. п. – лёжа на спине, руки внизу, ладони в

«замок». Поднять руки вверх за голову,

потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. -

выдох. (6 раз)

3.«Езда на велосипеде».

И. п. - лёжа на спине. Приподнять ноги и делать

движения ногами, как при езде на велосипеде,

вперёд затем назад. (10 – 20 сек)

II.Комплекс музыкально – ритмических
упражнений (в групповой комнате) .

Под музыку «Аэробика»

Вступление.

1. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты

с носка на пятку поочерёдно правой и левой

ногой.

1 куплет.

2. И. п. - то же. Поднять правое плечо, вернуться

в и. п. Поднять левое плечо, вернуться в и. п.

3. И. п. - стоя в наклоне, ноги широко расставлены.

Поочерёдное касание прямой рукой носка

противоположной ноги. («Мельница»)

Припев.

4. Прыжки на месте.

Проигрыш.

5. Повторить упражнение № 1.

2 куплет

6. И. п. - стоя, ноги вместе, руки согнуты у плеч.

Наклон головы вниз с полуприседом, руки согнутые вперёд.

7. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Повороты туловища с полуприседом в правую и левую сторону.

Припев.

8. Прыжки на месте.

Проигрыш.

9. Повторить упражнение № 1.

3 куплет.

10. И. п. - стоя, руки к плечам. Руки поднять вверх.

Вернуться в и. п.

11. Повторить упражнение № 3.

Припев.

12. Прыжки на месте.

Проигрыш.

13. Повторить упражнение № 1.

III. Закаливающие процедуры.

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

В. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

Дорожки шьются из махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке)

2. Обширное умывание:

* Ребёнок должен намочить правую ладошку

левой руки, сказать «раз». То же проделать

правой рукой, сказать «два».

* Намочить обе ладони, положить их сзади

на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз».

* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться

насухо.

Комплекс № 4

Декабрь, апрель

I. Закаливающие процедуры:

1. Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни) в прохладную (групповую)

1-1, 5 мин

Групповая комната должна быть проветрена t 19-17 С.

II. Комплекс упражнений для профилактики осанки.

1. «Солдатык».

И. п. - о. с. у стены касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками (фиксация правильной осанки) .

Зафиксировать это положение, отойти и пройти по группе, сохраняя правильную осанку. (2-3 раза)

2. «Дыши глубже».

И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- прогнуться назад - вдох; 2- вернуться в и. п. - выдох.

(5-6 раз)

3. «Я на солнышке лежу».

И. п. - лёжа на животе руки вверх на полу.

Поочерёдное поднятие прямых ног назад.

(3 раза каждой ногой)

4. «Ножки шагают».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поочерёдное поднятие согнутой ноги к груди.

(3 раза каждой ногой)

5. «Велосипед».

И. п. - лёжа на спине, руки на полу. Круговые движения ногами.

(8 движений)

6. «Кошечка».

И. п. - стоя на коленях, руки в упоре перед собой.

Медленно садиться на пятки, касаясь грудью

коленей - глубокий выдох. Так же медленно

вернуться в и. п., опираясь ладонями о пол

выпрямляем туловище - вдох. (5-6 раз)

7. Ходьба с мешочком на голове (30 сек. -1 мин.)