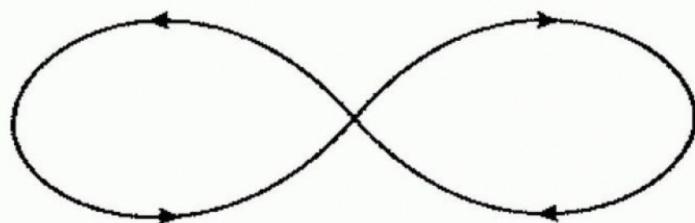


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»

## **КАРТОТЕКА КОМПЛЕКСОВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ**



**Подготовила:**  
Адылшина Алиса  
Юрьевна

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 и потешек.

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 подобу 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).

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

Комплекс специальных упражнений для глаз.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти.  
*(4-5 раз.)*

2. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6.  
*(1-2 раза.)*

3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6  
*(4-5 раз.)*

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.  
*(4-5 раз.)*

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.  
*(3-4 раза.)*

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх ~ налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Затем налево-вверх - направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.  
*(4-5 раз.)*

### **Комплекс упражнений для глаз "На море"**

*(Под медленную спокойную музыку.)*

#### **1. "Горизонт"**

1-4 - чертим кончиком пальца правой руки (*как карандашом.*) линию горизонта ("на море") слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.

5-8 - повторить линию горизонта справа-налево.

#### **2. "ЛОДОЧКА"**

1-4 - чертим "лодочку" (дуга книзу, глаза повторяют движение, голова прямо. 5-8 - повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

#### **3. "Радуга"**

1-4 - чертим "радугу" (дуга кверху, глаза сопровождают движение, голова прямо. 5-8 - повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

#### **4. "Солнышко"**

1-8. "На море солнышко" - чертим "солнышко" (круг вправо, глаза повторяют движение, голова прямо).

Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

#### **5. "Пловец плывет к берегу"**

1 -4 - правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5-8 - медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

#### **6. «Яркое солнышко»**

1-8 - зажмуриться – «*солнце ослепило*», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз

1. И. П. - основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться - вдох, опустить руки - выдох. Смотреть на руки. Повторить 4-6 раз.

2. И. П. - стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении - 10-15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую.

3. И. П. - то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот - 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом.

4. И. П. - основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10-15с.

5. И. П. - стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 1 Ос, затем в правую - смотреть на правую кисть.

6. И. П. - основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.

7. И. П. - то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

#### **Гимнастика для глаз «Веселая неделька»**

Представленные комплексы гимнастики для глаз "Весёлая неделька" и "Дни недели" помогут не только запомнить дни недели, но и способствуют профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Данные комплексы можно использовать как самостоятельные гимнастические-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультминутки. Нами

предложено коррекционно-развивающее занятие с использованием одного из данных комплексов.

### «Весёлая неделька» гимнастика для глаз

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (*снимает глазное напряжение*).

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда - сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (*снимает глазное напряжение*).

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (*упражнение для снятия глазного напряжения*)

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (*Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации*)

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (*совершенствует сложные движения глаз*)

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

**Гимнастика для глаз**, разработанная проф. Аветисовым Э. С.

1. Выполняется сидя: 1 - крепко зажмурить глаза на 3-5 с, Затем открыть глаза на 3-5 с, Повторить 6-8 раз.

2. Выполняется сидя: Быстрые моргания в течение 1-2 мин.

3. Выполняется стоя. 1 - вытянуть руку вперед, 2 - смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, 3 - медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6-8 раз.

4. Выполняется сидя. 1 - закрыть веки, 2 - массировать их круговыми движениями пальца. Повторять в течение 1 мин.

5. Выполняется стоя. 1 - отвести руку в правую сторону, 2 - медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем, 3 - медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

6. Выполняется сидя. 1 - смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с, 2 - перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.