

Методическая разработка
«Здоровьесберегающие технологии.
Гимнастика для глаз»

Составитель:
музыкальный руководитель
Степаненкова Л.А.

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.

Комплекс 1.

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

1. Плотнo 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. Тремя 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» (зжмуриться). «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.

Комплекс 10.

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.

СОЛНЫШКО

Слова	Действия
Солнышко, солнышко! В небе свети! Яркие лучики нам протяни!	Руки поднять вверх, качать вправо, влево, следя глазами.
Солнечный лучик быстро скакал И на плечо он к ребятам попал.	Вытянуть вперед правую руку. Медленно вести указательным пальцем правой руки от кисти до плеча, следя глазами.
Весело лучик песенку пел. Каждый себе на плечо посмотрел.	Повторить тоже с левой рукой.
Солнышко скрылось, Ушло на покой. Мы же на место Встанем с тобой.	Закрывать глаза.

Комплекс 19.

СНЕЖИНКИ

Слова	Действия
Закружились, завертелись Белые снежинки.	«Фонарики»
Вверх взлетели белой стаей Белые пушинки.	Руки вверх, следить за ними глазами
Чуть затихла злая выюга – Улеглись по всюду.	Опустить руки, следя глазами
Заблестали, словно жемчуг Все дивятся чуду.	Развести руки в стороны поочередно, следя глазами
Заискрились, засверкали Белые подружки.	Выполнить руками «ножницы»
Заспешили на прогулку Дети и старушки.	Шаги на месте

Комплекс 20.

ДОЖДИК

Слова	Действия
-------	----------

Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап!	Поднять глаза вверх, опустить вниз, следя глазами
Мы на небо посмотрели: Капельки кап – кап запели.	Поднять руки вверх и посмотреть на них
Намочились лица, Мы их вытирали.	Вытирать лицо руками
Туфли, посмотрите, Мокрыми стали.	Смотреть вниз
От дождя мы убежим, Под кусточком посидим.	Присесть

Комплекс 21.

САМОЛЁТ

Слова	Действия
Пролетает самолёт, С ним собрался я в полёт.	Посмотреть вверх, провести пальцем слева направо, следя глазами
Правое крыло отвёл – посмотрел. Левое крыло отвёл – посмотрел.	Отвести руку вправо – посмотреть, влево – посмотреть
Я мотор завожу И внимательно гляжу.	Вращательные движения перед грудью
Поднимаюсь ввысь – лечу! Возвращаться не хочу!	Встать на носочки, руки в стороны.

Комплекс 22.

СНЕГОПАД

Слова	Действия
Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно Над деревьями кружит И над колокольной.	Медленно опустить сверху вниз левую руку, затем правую, следя глазами
Каждый дом и каждый куст Греет, одевает.	Поочерёдно вытягивать руки вправо, влево, следя глазами.
Снеговая шубка и Шапка снеговая.	Вытянуть руку вперёд и коснуться лба
Белых хлопьев белый пух С неба валит валом. Укрывая белый свет Белым одеялом.	Поднимать и опускать руку до пояса
Чтобы слева, впереди, Позади и справа	Указательным пальцем коснуться правого плеча
Сладко спали до весны Деревя и травы	Закрывать глаза руками

Комплекс 23.

МЕДВЕДЬ

Слова	Действия
-------	----------

Медведь по лесу ходит, От дуба к дубу бродит.	Ходьба на месте, водить глазами из стороны в сторону.
Находит в дуплах мёд И в рот себе кладёт.	Вытянуть руки вперёд и поочередно подносить ко рту, следя глазами
А пчёлы жалят мишку «Не ешь наш мёд, воришка!»	Круговые движения руками, следя глазами
Бредёт лесной дорогой Медведь к себе в берлогу.	Ходьба вперевалочку
Ложится, засыпает И пчёлку вспоминает	Закрывать глаза, руки под щеку

Комплекс 24.

ЗАЯЦ БЕЛЫЙ

Слова	Действия
Заяц белый, заяц белый, Ты куда за лыком бегал?	Быстро моргать глазами
Заяц белый отвечал: «Я не бегал, я скакал»	Наклон головы вперёд с закрытыми глазами
Заяц белый, заяц белый, Ну а где же ты обедал?	Быстро сжимать и разжимать глаза
Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал»	Наклон головы вправо, влево. Закрывать глаза ладонями.

Комплекс 25.

ЖУК

Дети садятся на пол, вытянув ноги. Большой палец правой руки – это жук.

Поворачивать его, следуя тексту. Все движения отслеживать глазами.

К журавлю жук подлетел,

Жук наверх полетел

Зажужжал и запел: ж – ж – ж.

И на потолок присел.

Вот он вправо полетел,

На носочки мы привстали,

Каждый вправо посмотрел.

Но жука мы не достали.

Вот он влево полетел,

Хлоп, хлоп, два хлопка,

Каждый влево посмотрел.

Так прогнали мы жука.

Жук нам на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть