

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

«Центр развития – детский сад №173» г. Краснодар, ул. Азовская,9

---

Консультация для воспитателей

Подготовила: инструктор по физической культуре Друкер Кристина Сергеевна

### **Зрительная гимнастика**

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 85% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию и сохранению зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Одним из замечательных и доступных способов профилактики **зрительных** нарушений являются офтальмологические паузы или по-простому **зрительная гимнастика**. Проводится в целях предупреждения нарастающего **зрительного утомления**, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения во время **зрительно-нагружающих занятий**. Как показали современные исследования, «**гимнастика для глаз**» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию **зрительного утомления**.

**Зрительная гимнастика** предполагает выполнение движения глазами в различных направлениях. Движения эти однотипные, существует определенный набор движений:

- движения глаз вверх – вниз;
- движения глаз влево – вправо;
- круговые движения глазами;
- зажмуривание глаз;
- моргание и т. д.

Дети с гораздо большей охотой делают глазодвигательную **гимнастику**, когда она связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, **рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме**. Учитывая особенности детей **дошкольного возраста**, для привлечения их внимания к выполнению этих движений, упражнения должны предлагаться в стихотворной, игровой форме. В этом случае, они будут не только полезны, но и интересны. Дети во время **проведения зрительной гимнастики не должны уставать**. Надо следить за напряжением глаз и после **гимнастики** практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко, примерно так, как машет крылышками бабочка». Обязательно в конце выполнения упражнений необходимо закрыть глаза на несколько секунд, а потом поморгать 10 раз. На первых занятиях педагог одновременно с чтением стихотворения выполняет движения глазами, дети за ним повторяют, на последующих занятиях дети самостоятельно проговаривают слова и

выполняют движения в соответствии с текстом. Детям необходимо объяснить, что «если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и захотят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза? Им тоже очень тяжело и надо научить глазки отдыхать».

### **Зрительная гимнастика**

#### **1. «Яблоко»**

(профилактика нарушений зрения)

***Нарисуем яблоко круглое и сладкое.***

***И большое-пребольшое, очень вкусное такое.***

Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

#### **2. «Арбуз»**

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Вот какой у нас арбуз:***

***Несмыслённый карапуз.***

***Вдаль покатился – на место воротился.***

***Снова покатился – домой не воротился.***

Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.

***Влево покатился, вправо покатился***

Медленные движения глазами влево, затем вправо.

***Покатился и...разбился.***

Зажмуривание глаз.

#### **3. «Собачка»**

(снятие зрительного утомления)

***Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.***

Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.

***И снова это делает она очень умело.***

Повторяют те же движения.

***Собачка к носу движется, а потом обратно.***

***На неё смотреть нам очень приятно!***

Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.

#### **4. «Щенок»**

(тренировка глазных мышц)

***Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.***

Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.

***А щенок не лает, глазки закрывает.***

Закрыв глаза, поглаживать веки.

#### **5. «Белка»**

(укрепление внутренней мышцы глаза)

***Белка прыгает по веткам,***

***Гриб несёт бельчатам-деткам.***

Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.

#### **6. «Волчище»**

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Что, волчище, рыщешь?***

***Что ты, серый, ищешь?***

Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.

***Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.***

Круговые движения глаз почасовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.

### **7. «Лиса»**

(снятие зрительного напряжения)

***Ходит рыжая лиса, шурит хитрые глаза.***

Крепко зажмурить и открыть глаза.

***Смотрит хитрая лисица,***

***Ищет, чем бы поживиться.***

Медленно проследить взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.

***Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.***

Взгляд направлен вниз, затем – вверх.

***Себе купила сайку, лисятам – балалайку.***

Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.

### **8. «Сова и лиса»**

(восстановление зрения)

***На сосне сидит сова, под сосной стоит лиса.***

Медленно перемещают взгляд вверх – вниз, не поворачивая головы.

***На сосне сова осталась,***

Выполняют круговые вращения глазами по часовой стрелке.

***Под сосной лисы не стало.***

То же против часовой стрелки.

Можно использовать зрительные тренажёры для фиксации взгляда.

### **9. «Кукушка»**

(укрепление глазных мышц)

Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце. Это «кукушка».

***Летела кукушка мимо сада,***

***Поклевала всю рассаду***

Медленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы.

***И кричала: «Ку-ку-мак,***

***Раскрывай один кулак!»***

Прослеживают движения пальца вверх-вниз.

***Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи.***

Закрывают глаза ладонями.

### **10. «Совушка-сова»**

(профилактика нарушений зрения)

***Совушка-сова, большая голова.***

Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.

***Маленькие ножки, а глаза как плошки.***

Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.

***Днём спит,***

Закрывать глаза.

***Ночью глядит:***

Открывать глаза.

*Луп – луп – луп, луп – луп – луп...*

### **11. «Мотылёк»**

(профилактика зрительного утомления)

***Вот летает мотылёк,  
Крылышками порх! порх!***

Быстро и легко моргать глазами.

***Он летит на огонёк.***

Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк».

***Поскорей улетай, свои крылышки спасай!***

Моргать глазами быстрее.

***Улетел...***

Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку.

### **12. «Бабочка»**

(укрепление мышц глаз)

***Над цветком цветок летает  
И порхает, и порхает...***

Дети прослеживают взглядом без поворота головы «полёт» бабочки от «цветка к цветку» с использованием зрительного тренажёра. Траекторию, по которой должен двигаться взгляд, показывает бабочка на палочке. На конце каждого «цветка» (стрелки) бабочка останавливается, и глаза отдыхают. По форме траектория движения может быть разной.

### **13. «Пчела»**

(укрепление глазных мышц)

***Эй, пчела! Где ты была?***

Дети смотрят на пчелу на палочке.

***Тут и там.***

Дети медленно переводят взгляд влево, затем вправо за пчелой, не поворачивая головы.

***Где летала? – По лугам.***

Смотрят вверх, а потом вниз.

***Что ребятам принесла?***

***Мёд! – ответила пчела.***

Массируют веки, надавливая слегка пальцами.

### **14. «Кит»**

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Кит плывёт как большой пароход.***

Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.

***Влево плывёт, вправо плывёт***

Движения глазами влево – вправо.

***А потом... как нырнёт!***

Закрыть глаза и зажмурить их.

### **15. «Ерши-малыши»**

(профилактика нарушений зрения)

Дети «путешествуют» по зрительному тренажёру. Это может быть рисунок речных кругов, разных по размеру, в которых плавают рыбы. Или просто схемы-круги со стрелками, изображающими направление движения взгляда.

***На реке – камыши. Расплясались там ерши:***

***Круг – постарше,***

Медленное вращение глазами по большому кругу по часовой (против часовой) стрелке, не поворачивая головы.

**Круг – помладше,**

Аналогичное движение глазами по кругу меньшего размера.

**Круг – совсем малыши!**

Такое же движение по самому маленькому кругу.

Круги могут находиться на ближнем и дальнем расстоянии друг от друга, и тогда дети переводят взгляд с ближней точки на дальнюю и наоборот.

### **16. «Ёлочка»**

(нормализация здорового зрения)

**Ёлочка, ёлочка, зелёная иголочка.**

Медленные движения глазами вверх – вниз, не поворачивая головы, за ёлочкой на деревянной палочке.

**С буйным ветром спорится,**

Отвести тренажёр вдаль и посмотреть на ёлочку.

**Дотронься – уколется.**

Перевести взгляд на ближнюю точку – к носу.

**Ой!**

Зажмурить глаза.

### **17. «Анютины глазки»**

(тренировка силы мышц глаз)

**Анютины глазки зажмурили глазки.**

(Слегка зажмуриться.)

**Анютины глазки открылись, как в сказке.**

(Широко открыть глаза). Повторить несколько раз.

### **18. «Гриб»**

(снятие зрительного напряжения)

**Шляпка, шляпка, шляпка,**

**Ножка, ножка, ножка.**

**Вот и гриб Антошка.**

Дети представляют шляпку гриба и медленно обводят её глазами, не поворачивая головы, по часовой стрелке. Затем те же движения с воображаемой ножкой гриба. Повторяют все движения против часовой стрелки.

### **19. «Снежинка»**

(коррекция зрения)

**Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.**

Берут снежинку на палочке, вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке.

**Снежинки вправо полетели,**

**Глазки вправо посмотрели.**

Медленно отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой, не поворачивая головы.

**Снежинки влево полетели,**

**Глазки влево посмотрели.**

Движения глазами влево.

**Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.**

Поднимают руку вверх и опускают вниз, медленно следя глазами за снежинкой; затем приседают, опустив снежинку на пол.

**Глазки закрываем, глазки отдыхают.**

Закрывают глаза ладонями.

## **20. «Солнышко и тучки»**

(профилактика нарушений зрения)

При выполнении упражнения использовать зрительные метки. Это могут быть картинки тучек, расположенных по углам квадрата стены («неба»), или воображаемые тучки.

***Тучки по небу ходили,***

***Красно солнышко дразнили.***

Не поворачивая головы, дети медленно переводят взор с одной тучки на другую по направлению, указанному педагогом – можно пронумеровать тучки или поставить указатели-стрелки и т.п.

***А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем.***

Переводят взор на солнышко в середину «неба» и отдыхают.

***Солнышко услышало, красное поскакало.***

Обводят глазами большой круг по часовой, потом против часовой стрелки. Педагог может пустить солнечный зайчик по «небу», а дети будут проследивать взглядом его движение.

По возможности это может быть и электронная физкультминутка для глаз.

## **21. «Глазки»**

(снятие зрительного напряжения)

Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.

***Глазки влево, глазки вправо,***

***Вверх и вниз, и всё сначала.***

***Быстро, быстро поморгай –***

***Отдых глазкам своим дай!***

***Чтобы зоркими нам быть –***

***Нужно глазками крутить.***

Вращать глазами по кругу.

***Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.***

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

## **22. «Пальминг» (оптическое голодание) –**

(расслабление мышц глаз)

***Глазки ладошками закрылись***

***И в пещере очутились.***

***Раз-два-три, ничего не видим мы...***

Опершись о стол локтями, мягко прикрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. Расслабиться.

## **23. «Пальчик»**

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Пальчик к носу поднесём,***

Медленно поднести указательный палец к носу, не сводя с него глаз.

***А потом отведём.***

Отвести палец подальше на вытянутую руку, следя взглядом.

***Поморгаем, помолчим и опять всё повторим.***

Поморгать глазами и повторить всё сначала.

## **24. «Айболит»**

(профилактика зрительного утомления)

Дети «путешествуют» по офтальмотренажёру. По кругу расположены зрительные метки – герои известной сказки, а в середине круга под деревом сидит Айболит.

***Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит.***

Фиксируют взгляд на докторе Айболите.

***Приходи к нему лечиться, и корова, и волчица,  
И жучок, и червячок, и медведица***

Дети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и «отправляют лечиться» к доктору.

***Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!***

Поморгать глазами и расслабиться.

### **25. «Дворник»**

(снятие усталости с мышц глаз)

***Вы, метёлки, метите, метите,  
И усталость сметите, сметите,  
И усталость сметите, сметите,  
Глазки нам хорошо освежите.***

Выполнять частое моргание без напряжения глаз с небольшой паузой в середине текста.

### **26. «Шофёр»**

(снятие зрительного напряжения)

***Качу, лечу во весь опор.***

Медленное движение глазами по кругу по часовой стрелке, не поворачивая головы.

***Я сам – шофёр и сам – мотор.***

То же против часовой стрелки.

***Нажимаю на педаль,***

Указательный палец подносим к носу и послеживаем за ним взглядом.

***И машина мчится вдаль.***

Отводим палец далеко вперёд и переводим взгляд на дальнюю точку.

### **27. «Самолёт»**

(укрепление глазных мышц)

Использовать зрительный тренажёр – самолётик на деревянной палочке.

***Пролетает самолёт, с ним собрался я в полёт.***

Перевод взгляда с ближайшей точки на дальнюю.

***Правое крыло отвёл, посмотрел.***

Движение глазами вправо, не поворачивая головы.

***Левое крыло отвёл, поглядел.***

То же влево.

***Я мотор завожу и внимательно гляжу.***

Движение взглядом по кругу.

***Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу.***

Движение взглядом вверх – вниз.

### **28. «Вертолёт»**

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Вот отправился в полёт***

***Наш чудесный вертолёт.***

Медленно поднимать глаза высоко вверх и фиксировать взгляд на «вертолёте».

***Быстро крыльями кружит,***

***И жужжит, жужжит, жужжит.***

Вращать глазами по кругу, не поворачивая головы, по часовой и против часовой стрелки.

***Ж-ж-ж-ж...***

Зажмурить глаза.