

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 70 г. Йошкар-Олы «Ягодка»**

**Зрительная
гимнастика
для дошкольников**

**Составили воспитатели: Андреева В. С., Лоскутова Н. В.,
Смирнова Д. Н., Казакова Л. Э.**

2022 г.

**Мы видим глазами наш удивительный мир, который пронизан светом ласкового солнца.
Недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.**

Зрительная гимнастика

- ❖ Снижает зрительное напряжение;
- ❖ Повышает зрительную работоспособность;
- ❖ Улучшает кровообращение и кровоснабжение глазных яблок;
- ❖ Нормализует тонус;
- ❖ Способствует предупреждению нарушений зрения.

Принципы зрительной гимнастики

- Индивидуальный подход с учетом возраста, состояния здоровья
- Регулярность поведения
- Сочетание с двигательной активностью
- Развитие интереса у ребенка

Общие правила при проведении зрительной гимнастики

- Голова неподвижна, двигаются только глаза;
- Упражнения выполняются медленно;
- Сидеть (стоять) прямо, не напрягаться, расслабить плечи и опустить их;
- Частота выполнения: несколько раз в день 3-5 мин;
- После выполнения упражнения часто поморгать.

Виды зрительной гимнастики

С использованием художественного слова

Белка



Белка дятла поджидала,

(резко перемещают взгляд
вправо-влево)

Гостя вкусоно угождала.

Иц-ка, дятел, посмотри!
(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, гладят веко
иказательным пальцем)

Без использования художественного слова

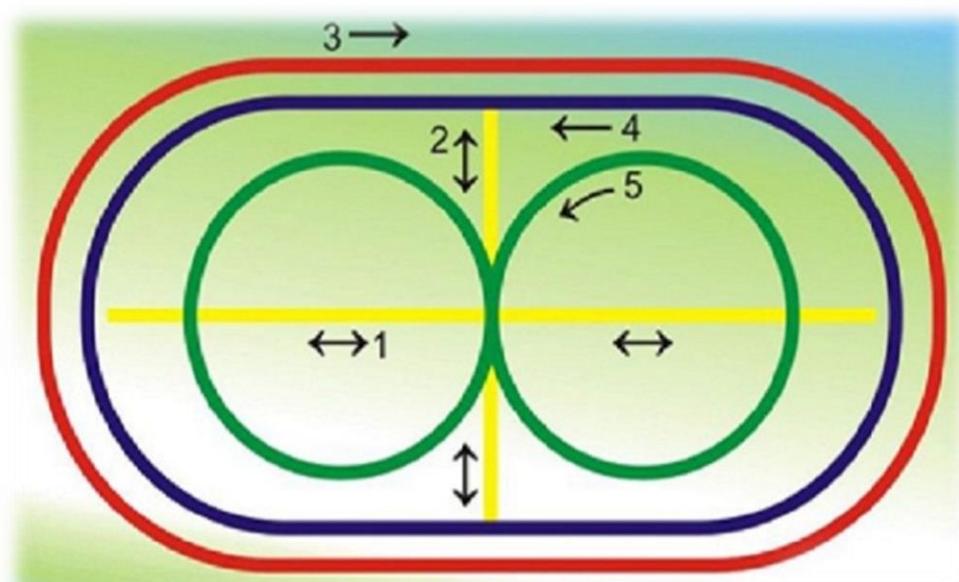


Виды зрительной гимнастики

С использованием ИКТ



С использованием специальных полей



С предметами



Без атрибутов

Зрительная гимнастика «Корчим рожицы»

Предлагается ребенку изобразить какое-либо животное, например, ёжика. При этом оговаривается, что он вытягивает губки вперед, а глазки бегают вправо-влево, затем вверх-вниз.



Зрительная гимнастика «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.



Зрительная гимнастика «Снежинка»



Мы снежинку увидали,
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.

Зрительная гимнастика «Часики»

Развести пальчики и начать вращать.

Левый пальчик — по часовой стрелке, а правый - против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.



Зрительная гимнастика «Осенние листочки»

Кёлтый - красный
Красный – жёлтый
Разный красный.
Кёлтый разный.
Это ветер листья носит.
Вонкий ветер.
Это осень...

- прослеживание глазами за движением листочка вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.
- движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-6 раз.
- поморгать и закрыть глаза.



Зрительная гимнастика «Дождик»

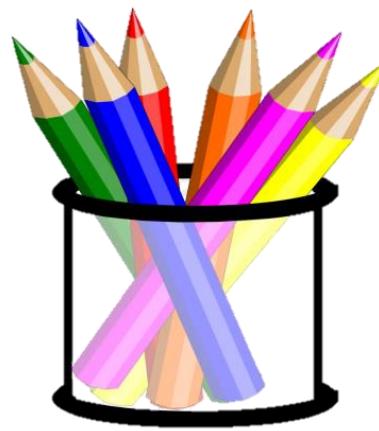
Дождик, дождик, пуще лей.
Капель, капель не жалей.
Только нас не замочи.
Вся в окошко не стучи.

*Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Делают круговые движения
глазами.*



Зрительная гимнастика «Раскрашивание»

Педагог предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.



Зрительная гимнастика «Маляры»

Движения глаз вверх – вниз.

Главно, 8–10 раз.

Нет забавнее игры:

Наши глазки – маляры.

*(Садятся прямо и
растраиваются.)*

Мы заборы красим

Вверх – вниз – раз,

Вверх – вниз – два

(и так до 8 раз).

Наши глазки молодцы,

Работают в согласии.

(Легко моргают.)



Зрительная гимнастика «Часы»

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,
Лалево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.



Зрительная гимнастика «Буратино»

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа.
Педагог медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.



Зрительная гимнастика «Ночь»

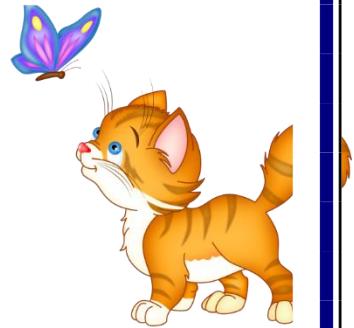
Ночь. Темно на улице.
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.

(повторить 3 — 4 раза)



Зрительная гимнастика «Кошка»

Зот окошко распахнулось,
Кошка вышла на карниз.
Іосмотрела кошку вверх.
Іосмотрела кошку вниз.
Зот налево повернулась.
Іроводила взглядом мух.
Іотянулась, улыбнулась
І уселась на карниз.
Лаза вправо отвела,
Іосмотрела на кота.
І закрыла их руками



Зрительная гимнастика «Автобус»

Выполняют действия, о которых идет речь)

Лы в автобусе сидим,
Зо все стороны глядим.
Лядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет.
Знизу речка – глубоко,
Зверху птички – высоко.
Цётки по стеклу шуршат
Зсе капельки смести хотят.
Солёса закружились
Зперёд мы покатились.



Зрительная гимнастика «Овощи»

Выполняют действия, о которых идет речь)

- **Ослик ходит выбирает,**
- **Что сначала съесть не знает.**
- **Наверху созрела слива,**
- **А внизу растет крапива,**
- **Слева – свекла, справа – брюква,**
- **Слева – тыква, справа – клюква.**

- Снизу – свежая трава,
- Сверху – сочная ботва.
- Выбрать ничего не смог
- И без сил на землю слег. (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)



Ксения Копт

Список используемых источников

- Чевылова Е.А. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2012
. 123 с.
. Фотография из личного альбома