

*Сборник игр и
упражнений
«Тренируем глазки»*

*на снятие зрительной нагрузки во
время работы за компьютером для
старшего дошкольного возраста*

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 ходу 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.

План гимнастики для глаз (по тематическим неделям)

| Месяц | Тема недели | Название упражнения |
|-----------------|---|---|
| <i>сентябрь</i> | Вот и стали мы на год взрослее | «Веселая неделька» |
| | Кто мы, какие мы | «Заяц» |
| | Здравствуй, осень золотая! | «Теремок» |
| | Овощи и фрукты на прилавках магазина | «Овощи» |
| | Осень. Деревья | «Листочки» |
| <i>октябрь</i> | В лес, за грибами и ягодами | «Разминка для глаз» |
| | О тех, кто умеет летать | «Дождик» |
| | Обитатели птичника | «Поиграем вместе с Варей...» |
| | Откуда хлеб пришел | «Автобус» |
| <i>ноябрь</i> | Мой родной город | «Часы» |
| | Россия – родина моя | «Тишина» |
| | Мы живем на Земле | «Дождик» |
| | Транспорт | «Веселая неделька» |
| <i>декабрь</i> | Зимушка - хрустальная | «Вправо, влево, вверх и вниз...» |
| | Зимние виды спорта | «Отдыхалочка» |
| | Скоро праздник Новый год | «Чудеса» |
| | Танцевать у нашей елки мы готовы целый год. | «Елка» |
| <i>январь</i> | Зимние забавы радуют ребят | «Разминка для глаз» |
| | Неделя зимних игр и забав | «Ветер» |
| | Зима в лесу | «Снежинки» |
| | Птицам трудно зимовать, надо птицам помогать. | «Кошка» |
| <i>февраль</i> | Обитатели скотного двора | «Внимательно гляжу» |
| | Все профессии нужны, все профессии важны. | «Глазки» |
| | День защитника Отечества | «Веселая неделька» |
| | Опасности вокруг нас | «А Варвара смотрит...» |
| <i>март</i> | Очень я люблю маму милую свою | «Весна» |
| | Неделя детской книги | «Буратино» |
| | Народная культура и традиции | «Дождик» |
| | В окно повеяло весной | «Ах, как солнце высоко» |
| <i>апрель</i> | В окно повеяло весной | «Лучик солнца» |
| | Герои космоса | «Самолетик» |
| | Вода и воздух | «Стрекоза» |
| <i>май</i> | Труд людей весной | «Разминка» |
| | День победы | «Прогулка в лесу» |
| | Мы едем в зоопарк | «Жук» |
| | Я вырасту здоровым | «Цветы» |
| | Скоро лето | «Веселая неделька» |

«Весёлая неделька»

- 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 глаза книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник

Во вторник часики глаза,

Ходят влево, ходят вправо,

Водят взгляд туда – сюда,

Не устанут никогда.

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

Среда

В среду в жмурки мы играем,

Будем глазки открывать.

Крепко глазки закрываем.

Жмуримся и открываем,

Раз, два, три, четыре, пять,

Так игру мы продолжаем.

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

Четверг

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).

Пятница

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).

Суббота

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Гимнастика для глаз в сентябре

1. «Заяц»

Вверх морковку подними, на нее
ты посмотри.
Только глазками смотри: вверх-вниз,
вправо-влево.
Ай – да, зайнышка, умелый! Глазками
моргает.
Зайчики морковки взяли, с ними весело
плясали.

Смотрят вверх.

Глазами смотрят вверх – вниз,
вправо – влево.

Моргают глазками.

Глазки закрывают

2. «Теремок»

Терем – терем – теремок!
Он не низок, не высок,
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит

Движение глазами вправо
– влево.

Движение глазами вверх – вниз

Моргают глазами.

3. «Овощи»

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.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево - вправо.

Влево - вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

4. «Листочки»

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать.

Круговые движения глазами

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, глядят веки

указательным пальцем.

Гимнастика для глаз в октябре

1. Моргают глазками. Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз.
Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

2. «Дождик»

Дождик, дождик, пуше лей.
Капель, капель не жалей.
Только нас не замочи.
Зря в окошко не стучи.
Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Делают круговые движения глазами.

3. «Поиграем вместе с Варей...»

Поиграем вместе с Варей:
Мы налево поглядим,
Мы направо поглядим;
Ну а что там впереди?
А теперь поспим немножко:
Опустим веки, закроем глаза
ладошками.
А пока мы отдыхали,
Варвара рассыпала детали!
Ну-ка, вниз мы поглядим,

Все детали разглядим!
А теперь посмотрим вверх –
Выше всех, дальше всех!
А сейчас дружно встали,
Потянулись вместе с Варей,
Наклонились вместе с Варей.
Присели! Встали! Сели!
Веселы, бодры мы снова,
И к занятию готовы!
Обвести глазами круг.

4. «Автобус»

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет.
Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат,
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились,
Вперёд мы покатались.

Гимнастика для глаз в ноябре

1. «Часы»

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так:
тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

2. «Тишина»

Мы устали все чуть - чуть.
Предлагаю отдохнуть.
Отдыхайте наши уши
Тишину мы будем слушать.
И глаза мы закрываем,
И они пусть отдыхают.
В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.
За волной плывет волна,
А в округе тишина.
Наши глазки так устали,
Мы писали, рисовали,
Встанем дружно по порядку,
Сделаем для глаз зарядку.

3. «Дождик»

Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем
От дождя убежим,
Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.
То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками.
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.
Движения плечами.
Приседают, поморгать глазами.

4. «Веселая неделька»

Гимнастика для глаз в декабре

1. Вправо, влево, вверх и вниз.

Звери, птицы, эх, держись!

Осмотрела все кругом – за добычей беги!

2. «Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

Выполняются действия, о
которых идет речь

3. «Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим.

Нарисуем букву о, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Вправо, влево повернем,

Заниматься вновь начнем.

Закрывают оба глаза.

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Глазами рисуют букву о.

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Глаза смотрят вправо- влево.

Глазами смотрят вверх, вниз.

4. «Елка»

Вот стоит большая елка, *(Выполняют круговые движения глазами.)*

Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх.)*

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо.)*

Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх.)*

А внизу – берлога мишки. *(Посмотреть вниз.)*

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу. *(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)*

Гимнастика для глаз в январе

1. Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

2. «Ветер»

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише...

Деревца все выше, выше.

Часто моргают веками.

Медленно приседают,

опуская глаза вниз.

Не поворачивая головы,

смотрят вправо – влево.

Встают и глаза поднимают вверх.

3. «Снежинки»

Мы снежинку увидели, -

со снежинкою играли.

(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели *(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... *(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.)*

Все! На землю улеглись. *(Присесть, опустив снежинку на пол.)*

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. *(Закрывать ладошками глаза.)*

4. «Кошка»

Вот окошко распахнулось,

Кошка вышла на карниз.

Посмотрела кошка вверх.

Посмотрела кошка вниз.

Вот налево повернулась.

Проводила взглядом мух.

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

И закрыла их руками

Разводят руки в стороны.

Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.

Смотрят вверх.

Смотрят вниз.

Смотрят влево.

Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.

Дети приседают.

Смотрят прямо.

Закрывают глаза руками.

Гимнастика для глаз в феврале

1. И внимательно гляжу

Поднимаюсь ввысь, лечу.

Возвращаться не хочу

Делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.

Встают на носочки и выполняют летательное движение

2. «Глазки»

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

3. «Веселая неделька»

4. А Варвара смотрит вверх –

выше всех, дальше всех!

А теперь – смотрит вниз,

А теперь – глаза закрыла,

И открыла, и закрыла.

Веселы, бодры мы снова,

И к занятию готовы!

Глазки не напряжены и расслаблены.

Глазки наши напряглись

Гимнастика для глаз в марте

2. «Весна»

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.

Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!

Справа - первые цветочки появились на лужочке.

Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк.

Мы кораблик смастерили,

В ручеек пустить решили.

Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!

Вот как весело играть и в весенний день гулять!

Дышит свежестью земля,

Подышу «весной» и я!

Потягивание

Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны.

Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором.

Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором.

Соединить ладони перед грудью.

Удаление сложенных ладоней вперёд от себя.

Машем ладонями, прощаясь с корабликом.

Легкие подпрыгивания на месте.

2. «Буратино»

Буратино потянулся,

Вправо – влево повернулся,

Вниз – вверх посмотрел

И на место тихо сел.

Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.

Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.

3. «Дождик»

Капля первая упала - кап!

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели,

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали.

Туфли - посмотрите -

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию ее движения.

Вытирают лицо руками.

Показывают вниз и смотрят.

Движения плечами.

Приседают.

Ах, как солнце высоко.

Мы глаза сейчас закроем.

В классе радугу построим.

Вверх по радуге пойдем.

Вправо, влево повернём,

А потом скатимся вниз.

Жмурься сильно, но держись.

Поморгать глазами.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх.

Закрывать глаза ладошками.

Посмотреть по дуге вверх.

Вправо и вверх – влево.

Поворачиваем вправо, влево.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.

Гимнастика для глаз в апреле

1. «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.

Моргают глазками
Делают круговые движения глазами.
Отводят взгляд влево.
Отводят взгляд вправо.

2. «Самолетик»

Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет,
Правое крыло отвел, Посмотрел.
Левое крыло отвел,
Поглядел.

Смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом,
отводят руки попеременно и прослеживают взглядом.

3. «Стрекоза»

Вот какая стрекоза - как горошины
глаза.
Влево – вправо, назад – вперед -
Ну, совсем как вертолет.
Мы летаем высоко.
Мы летаем низко.
Мы летаем далеко.
Мы летаем близко.

Пальцами делают очки.
Глазами смотрят вправо- влево.
Круговые движения глаз.
Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Смотрят вперед.
Смотрят вниз

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво,
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще
Через левое плечо.
Буквой “Л” расставим ноги,
Точно руки в боки.
Наклонились влево, вправо.
Получается на славу!

Руки в стороны.
Поворот вправо
Поворот влево.

Поворот вправо.
Поворот влево.

Гимнастика для глаз в мае

1. «Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять.

Грибы - ягоды искать.

Как прекрасен этот лес,

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине,

Вот грибок растёт на пне,

Дрозд на дереве сидит,

Смотрят вниз, вверх, вправо, влево.

2. «Жук»

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел «Ж-ж-ж»

Вот он вправо полетел,

Вот он влево полетел.

Жук на нос хочет сесть,

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд.

Указательный палец правой руки — это жук.

Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку.

Встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

3. «Цветы»

Наши алые цветы распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет,

Наши алые цветы закрывают лепестки,

4. «Веселая неделька»

Ежик под кустом шуршит.

Слева ель растёт - старушка,

Справа сосенки - подружки.

Где вы, ягоды, ау! Все равно я вас найду!

Шагают на месте.

Смотрят вверх.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно — Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог. «Ж-ж-ж».

Тихо засыпают, головой качают.

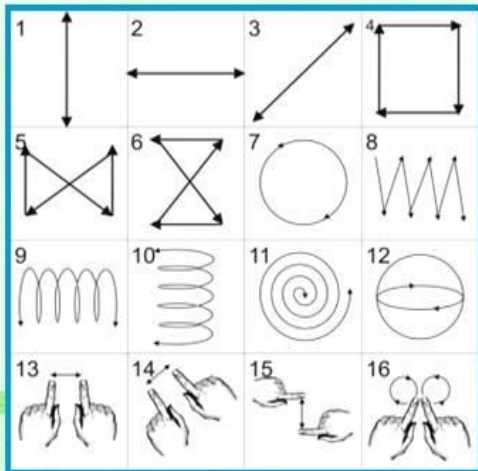
Смотрим вверх,

моргать быстро,

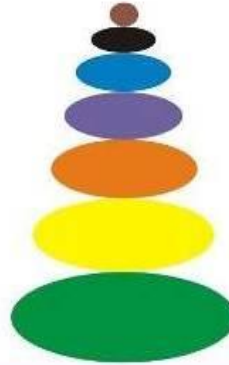
закрывать глаза,

смотреть по сторонам.

Гимнастика для глаз



Бумажные офтальмотренажеры:



- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?
- Сколько всего колпачков?

- ❖ Движение глазного яблока по заданным направлениям
- ❖ Самомассаж
- ❖ Использование бумажных офтальмотренажеров