**Гимнастика для глаз**

**Зрительную гимнастику** необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, 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 для 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 (например, комплекс 4 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** (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 удобно 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.

 **“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.

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

— В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*Закрыть 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)*

— Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!*Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.*

Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем  посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.

Любопытная Варвара

Смотрит влево…

Смотрит вправо…

А потом опять вперёд.

Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена…

*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).*

*Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно  больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.*

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на…

*сейчас медленно опустите голову вниз.  Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.*

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена…*Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.*

«Глазкам нужно отдохнуть.»

(Ребята закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.»

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.»

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут»

(Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.»

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!»

*(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*

|  |  |
| --- | --- |
| **«Бабочка»**Спал цветок*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*И вдруг проснулся,*(Поморгать глазами.)*Больше спать не захотел,*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*Встрепенулся, потянулся,*(Руки согнуты в стороны (выдох).*Взвился вверх и полетел.*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)* | **МОСТИК**Закрываем мы глаза, вот какие чудеса*(Закрывают оба глаза)*Наши глазки отдыхают, упражненья 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*(Глазами двигают вправо-влево)*Заниматься вновь начнем.*(Глазами смотрят вверх-вниз)* |
| **ТЕРЕМОК**Терем- терем- теремок!*(Движение глазами вправо- влево.)*Он не низок, не высок,*(Движение глазами вверх- вниз.)*Наверху петух сидит,Кукареку он кричит.*(Моргают глазами.)* | **ВЕТЕР**Ветер дует нам в лицо.*(Часто моргают веками.)*Закачалось деревцо.*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*Ветер тише, тише, тише…*(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*Деревца все выше, выше!*(Встают и глаза поднимают вверх.)* |
| **БЕЛКА**Белка дятла поджидала,*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*Гостя вкусно угощала.Ну-ка дятел посмотри!*(Смотрят вверх-вниз.)*Вот орехи — раз, два, три.Пообедал дятел с белкой*(Моргают глазками.)*И пошел играть в горелки.*(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).* | **СТРЕКОЗА**Вот какая стрекоза- как горошины глаза.*(Пальцами делают очки.)*Влево- вправо, назад- вперед-*(Глазами смотрят вправо- влево.)*Ну, совсем как вертолет.*(Круговые движения глаз)*Мы летаем высоко.*(Смотрят вверх.)*Мы летаем низко.*(Смотрят вниз.)*Мы летаем далеко.*(Смотрят вперед.)*Мы летаем близко.*(Смотрят вниз.)* |
| **ДОЖДИК**Дождик, дождик, пуще лей.*(Смотрят вверх.)*Капель, капель не жалей.*(Смотрят вниз.)*Только нас не замочи.*(Делают круговые движения глазами.)*Зря в окошко не стучи. | **ЗАЯЦ**Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.*(Смотрят вверх.)*Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.*(Моргают глазками.)*Глазки закрывает.*(Глазки закрывают.)*Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.*(Прыгаем, как зайчики ).* |
| **КОШКА**Вот окошко распахнулось,*(Разводят руки в стороны.)*Кошка вышла на карниз.*(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)*Посмотрела кошка вверх.*(Смотрят вверх.)*Посмотрела кошка вниз.*(Смотрят вниз.)*Вот налево повернулась.*(Смотрят влево.)*Проводила взглядом мух.*(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)*Потянулась, улыбнуласьИ уселась на карниз.*(Дети приседают.)*Глаза вправо отвела,Посмотрела на кота.*(Смотрят прямо.)*И закрыла их в мурчаньи. *Закрывают глаза*  | **КОТ**Кот на солнышке сидит,Глаз закрыт, другой закрыт*(закрыть по очереди оба глаза)*Кот играет в «Жмурки»*(крепко зажмуриться)*— С кем играешь, Васенька?— Мяу, с солнцем красненьким!*(открыть оба глаза)***КАЧЕЛИ**Есть качели на лугу:Вверх-вниз, вверх-вниз*(посмотреть глазами вверх, вниз)*Я качаться побегуВверх-вниз, вверх-вниз*(посмотреть вверх, вниз)* |
| Любопытная Варвара смотрит влево! смотрит вправо! А теперь вперед! Тут немного отдохнет (глазки не напряжены и расслаблены). А Варвара смотрит вверх – выше всех, дальше всех! А теперь – смотрит вниз (Глазки наши напряглись). А теперь – глаза закрыла, И открыла, и закрыла. Веселы, бодры мы снова, И к занятию готовы! | **ЛУЧИК СОЛНЦА**Лучик, лучик озорной,Поиграй-ка ты со мной.*(Моргают глазками.)*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.)* |
| **«Отдыхалочка»**Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)Наши глазки так усталиМы дадим им отдохнуть,Их закроем на чуть — чуть.А теперь их открываемИ немного поморгаем. | **«Ночь»**Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)Надо нам зажмурится.Раз, два, три, четыре, пятьМожно глазки открывать.Снова до пяти считаем,Снова глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пятьОткрываем их опять.(повторить 3 — 4 раза) |
| **«Прогулка в лесу»**Мы отправились гулять. Шагают на местеГрибы — ягоды искатьКак прекрасен этот лес.Полон разных он чудес.Светит солнце в вышине, *смотрят вверх* Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз* Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх* Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз* Слева ель растет — старушка, *смотрят вправо*Справа сосенки — подружки. *смотрят влево* Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*Все равно я вас найду! *влево — вправо, вверх — вниз.* | **«Тренировка»** Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много – много, Чтоб усилить в тыщу раз! Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз |
|  **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. Глазки закрыли! Глазки открыли! 3 раза Присели! Встали! Сели! Веселы, бодры мы снова, И к занятию готовы!  | **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. Обвести глазами круг. Посмотреть вверх. Посмотреть влево- вправо Влево - вправо. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх.  |
| **Весна** Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна. *Потягивание*Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей! *Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны* Справа - первые цветочки появились на лужочке. Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк. *Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором* Мы кораблик смастерили, Соединить ладони перед грудью В ручеёк пустить решили. *Удаление сложенных ладоней вперёд от себя* Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой! *Машем ладонями, прощаясь с корабликом* Вот как весело играть и в весенний день гулять! Легкие подпрыгивания на месте Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!  | **«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.*  |
| **«Заяц»** Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай – да, заинька, умелый! Глазками моргает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево. Моргают глазками. Глазки закрывают. 15 «Белка» Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну – ка дятел посмотри! Вот орехи – 1,2,3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки. Резко перемещают взгляд вправо – влево. Смотрят вверх – вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. | **«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. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. Под ногами у ребят Листья весело шуршат, Будем мы сейчас гулять И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Посмотреть влево – вправо. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем |
| **«Елка»** Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу. Выполняют движения глазами. Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)  | **«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. |
| **«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. | **«Дождик»** Дождик, дождик, пуще лей. Капель, капель не жалей. Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Делают круговые движения глазами. 19 «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.  |
| Я мотор завожу (делают вращательное движение И внимательно гляжу.(перед грудью и прослеживают взглядом) Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют Возвращаться не хочу.(летательное движение)Мы гимнастику для глаз Выполняем каждый раз. Вправо, влево, кругом, вниз, Повторить ты не ленись. Укрепляем мышцы глаза. Видеть лучше будем сразу. | **«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.* «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.*  |

I Комплекс

1. Проделать 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.

II Комплекс

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.

III Комплекс

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

**Заключение**
Таким образом, зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, и для профилактики нарушения зрения которая:
- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
-снимает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;
-корректирует функциональные дефекты зрения.
Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.