|  |
| --- |
| Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  «Детский сад №103 комбинированного вида»  Картотека  Комплекс гимнастики для глаз  Группа №3 «Капитошка»  Воспитатели: Краснолуцкая С.В.  Новикова М.А.  г.Ухта |

**«Подснежник»**

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

**«Радуга»**

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

**«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.)

**«Волшебный сон»**

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрей, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

Верх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

**«Круг»**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Гимнастика для глаз

**«Квадрат»**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

**«Покорчим рожи».**

Педагог предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

**Гримасочка ежика**

— губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

**«Рисование носом»**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой.)

**«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.

**«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.

**«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.

**Игра «Буратино»**

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

**«Солнышко»** — мягкие движения носом по кругу.

**«Морковка»** — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

**«Дерево»** — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево.

**Комплекс специальных упражнений для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4—5 раз.

2. В среднем темпе проделать 3—4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх — налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

**Комплекс упражнений «На море» (Под медленную спокойную музыку.)**

1. «Горизонт» 1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

2. «Лодочка» 1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо. 5—8 - повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

3. «Радуга» 1—4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо. 5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

4. «Солнышко» 1-8. «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо)глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

5. «Пловец плывет к берегу» 1-4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца 5-8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6. «Яркое солнышко» 1-8 — зажмуриться — «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями,затем поморгать глазами.

**Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз**

1. И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4-6 раз.

2. И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении - 10-15 с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5 с в левую сторону, затем 5 с в

правую.

3. И. п.— то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот - 20-15 с. Сопровождать движение рук взглядом.

4. И. п.— основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15 с.

5. И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10 с, затем в правую - смотреть на правую 10 с.затем в правую – смотреть на правую кисть 10 с.

6. И. п.— основная стойка. Повернуть голову направо, затем на лево. Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой – либо предмет.

7. И. п.- то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6—8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

**Профилактические упражнения для глаз**

- 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.

- 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.

- 15 вращательных движений глазами слева-направо.

- 15 вращательных движений глазами справа-налево.

- 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «восьмерка».

Руки за спинку, голову назад

Руки за спинку, голову назад. (Закрыть глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят. (Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим — на парту гляди. (Вниз.)

И снова наверх — где там муха летит? (Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

**Упражнения для глаз (комплекс 1)**

И. п. — сидя.

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Движения глазными яблоками.

- глаза вправо-вверх.

- глаза влево-вверх.

- глаза вправо-вниз.

- глаза влево-вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

**Упражнения для глаз (комплекс 2)**

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3-4 раза.

3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

**Упражнения для глаз (комплекс 3)**

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

**Упражнения для глаз (комплекс 4)**

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.

3. Закрыть глаза, расслабить веки, 10—15 с.

4. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

**Упражнения для снятия усталости глаз**

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой — полевой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

**Часовщик**

Часовщик прищурил глаз,

(Закрыть один глаз.Закрыть другой глаз.)

Чинит часики для нас. (Открыть глаза.)

(С. Маршак)

**Картотека гимнастики для глаз:**

**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.

**IV Комплекс**

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

**V Комплекс "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

**VI Комплекс "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.

**VII Комплекс "Рисование носом"**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

**VIII Комплекс**

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.

**IX Комплекс "Снежинки"**

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.

**X Комплекс**

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.

**XI Комплекс «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 почасовой стрелке, по красному противчасовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.

**XII Комплекс «Спектр.»**

Данное пособие помещается в групповой комнате или компьютерном классе. Глаза детей отдыхают при рассматривании цветового спектра.

**Основные упражнения:**

1. Сперва рекомендуется сделать подготовительную разминку, во время которой нужно растереть друг о дружку ладошки, и прислонить их к глазам. В это время, водить глазными яблоками вверх-вниз, в стороны, и по кругу. Продолжать движения глазами на протяжении 30 сек., после убрать ладони, и немного отдохнуть.

2. После разминки, можно проделать то же упражнение, но уже с открытыми глазами, а время выполнения удвоить.

3. Закрыть глаза, посчитать до 5, раскрыть как их можно шире, снова посчитать до 5-и, и прищуриться, после закрыть глаза и проделать упражнение снова.

4. Сильно-сильно зажмурить глаза на протяжении 10 сек. После, медленно, не напрягая, открыть их. Повторить упражнение 4-6 раз.

5. Нарисовать на доске или плакате различные фигуры (круг, квадрат, сердце, перевернутую восьмерку) и попросить детей обвести их глазами. Усложняя задание, можно нарисовать более сложные фигуры (улитку, цветочек, конвертик).

6. Поставить перед собой ладошку на расстоянии 30 см. от глаз, концентрируя на ней свое внимание на протяжении 5 сек. После перевести взгляд на предмет, который находиться вдалеке. Выполнить тренинг 5-6 раз, поочередно останавливаясь то на ладошке, то на предмете.