


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр – детский сад № 100»



**Гимнастика
для глаз в стихах
для детей дошкольного
возраста
(из опыта работы)**

Воспитатель: Щербань Е.Г.





Цель упражнений гимнастики для глаз для детей дошкольного возраста

- ◆ успокоить нервную систему ребёнка;
- ◆ помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
- ◆ облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть;
- ◆ тренировка мышц органов зрения;
- ◆ замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of white daisies with yellow centers and various colorful butterflies (including blue, orange, and yellow ones) flying among them.

Правила выполнения гимнастики для глаз

- ❖ гимнастика для глаз выполняется ежедневно;
- ❖ комплекс упражнений должен длиться две – три минуты;
- ❖ в течение каждого дня гимнастику для глаз можно повторять;
- ❖ время для выполнения педагог подбирает индивидуально;
- ❖ следует поддерживать интерес ребенка к упражнениям;
- ❖ чтобы не утратить игрового стиля, комплексы предлагаю
проводить с использованием стихов.



Самолет

**Сам, сам самолет.
Тут и там самолет.**

*Круговые вращения глаз с опущенными
и поднятыми веками*

**Летит самолет близко,
далеко.**

*Выставляют палец перед собой,
приближают к носу, отводят,
прослеживая его движение взором*

**Летит самолет низко,
высоко.**

*Выставляют палец перед собой,
приближают к носу, отводят,
прослеживая его движение взором*

Волшебный луч

**Внимательнее! Появился из-за туч
Прыгучий и волшебный луч**

**Представьте, что стена – огромный лист.
И бегают волшебный луч по ней
То вверх, то вниз,
То влево, вправо, то волной.
А мы прослеживаем путь с тобой.**

**Теперь он в угол, словно в сеть, попал
И там, несчастный, бедненький, пропал.**

**Вдруг в новом уголке он появился, поморгал и
снова, озорник, пропал.**

Фиксируется положение головы.

*Прослеживается движение луча
вверх-вниз при фиксированном
положении головы (2-3 раза)*

*Прослеживается движение луча
вправо-влево (2-3 раза)*

*Прослеживается движение луча по
диагоналям*



Зайчики

**Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.**

Дети смотрят вверх.

**Вниз морковку опусти.
Только глазками смотри:
Вверх –вниз, вправо – влево.**

*Дети смотрят вниз.
Глазами смотрят
вверх – вниз,
вправо – влево.
моргают*

**Ай да, зайныка, умелый!
Глазками моргает.
Моргают глазками.
Глазки закрывает.**

Глазки закрывают

**Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.**



Теремок

Терем- терем- теремок!

Он не низок, не высок,

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

Движения глазами вправо – влево.

Движения глазами вверх – вниз.

Моргают глазами.



Озорной

**Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.**

**Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажи.**

**Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.**

Моргают глазами.

*Делают круговые
движения глазами.*

Отводят взгляд влево.



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.
А потом взглянула прямо.
И закрыла их руками.

*Разводят руки в стороны.
Имитируют мягкую,
грациозную походку кошки.*

Смотрят вниз.

*Смотрят влево.
Взглядом проводят «муху»
от левого плеча к правому.*

Дети приседают.

*Смотрят вправо.
Смотрят прямо.
Закрывают глаза руками.*



По ягоды

Справа зреет земляника,

Слева - сладкая черника,

Справа - красная брусника,

Слева спеет ежевика.

Ягоды все соберем,

Отдохнем и потом домой пойдем.

Движения глазами

влево - вправо.

Сомкнуть веки обоих глаз

на 3-4 секунд и

повторить 6-8 раз.



Листопад

Листопад, листопад,
Листья желтые летят,

Желтый клен, желтый бук,
Желтый в небе солнца круг

Желтый двор, желтый дом
Вся земля желта кругом.

Движения глазами вверх-вниз.

Движения глазами влево – вправо.

Движения глазами вверх, по кругу.

Движения глазами вниз, вдаль.

Движения глазами по кругу.



Любопытная Варвара

**Смотрит влево,
Смотрит вправо.
Смотрит вверх,
Смотрит вниз.
Чуть присела на карниз,
А с него свалилась вниз!**

*Дети выполняют движения
глазами по тексту.
Посмотреть на кончик носа.
Посмотреть вниз.*



Грибочки

**Посмотри-ка вокруг-
Сколько опят!**

**Шляпки грибов
Как монетки горят,**

**От шляпок рябит
В глазах у ребят.**

*Движения глазами
влево - вправо .*

Дети смотрят вдаль .

Часто поморгать глазками.



Я лечу

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет

Правое крыло отвел - посмотрел,

Левое крыло отвел - поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу

Поднимаюсь ввысь, лечу .

Возвращаться не хочу.

Движения глазами вверх.

Движения глазами вправо.

Движения глазами влево.

Круговые движения глазами.

Движения глазами вверх.



В лесу

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес!

Слева - сосны, справа - дуб,

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой-открой

И скорей бегом домой!

Круговые движения глазами .

Движения глазами влево - вправо.

Движения глазами вверх - вниз.

Движения глазами по тексту.



Зоркие глазки

**Чтобы глазкам зорче быть,
И в очках чтоб не ходить,
Эти нужные движенья
Предлагаем повторить.**

**Вдаль посмотрим и под ножки.
Влево, вправо побыстрей.
Удивился – что такое?
И закроем их скорей.**

**А теперь вращай по кругу,
Словно стрелочка часов.
Открывай глаза.
И снова на занятие. Будь здоров!**

*Дети выполняют движения
глазами по тексту.*

Закрывают глазки.

Открывают-закрывают глаза



Мы мечтаем

Давайте с вами помечтаем.

Глаза закроем и представим:

Как по лесу мы гуляем,

Грибы и шишки собираем.

Слева - ягоды цветут,

А справа здесь грибы растут.

Снизу - шишки, да трава,

А сверху - неба синева

Открывайте, дети, глазки,

Вот и вышли мы из сказки.

Дети закрывают глаза.

Круговые движения глазами.

Движения глазами влево .

Движения глазами вправо .

Движения глазами вниз .

Движения глазами вверх..

Открыть глаза.



Насекомые

Посмотри-ка на ребят,
Теперь на небо - там птички летят,
Внизу, по травке, жук ползет,
А слева - деревце растет,
Направо - алые цветы,
Закрыв глаза, понюхай ты.
Над ними бабочка кружит,
С ней рядом шмель большой жужжит.

*Бросить взгляд вперед .
Движения глазами вверх.
Движения глазами вниз.
Влево -вправо.
Закреть глаза,
потом открыть.
Влево - вправо.*



Машины

**По городу мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень,
Поедут направо, налево, кругом,
Свободны машины и ночью и днём.**

*Движения глазами по кругу,
движения глазами направо -
налево, кругом.
Дети закрывают глаза –
открывают.*



Петушок

Перед нами петушок .

Он с земли зерно клюет.

Слева - курица идет,

Справа - уточка плывет.

Сверху солнце ярко светит,

Согревает всех на свете.

Посмотреть вдаль.

Посмотреть вниз .

Посмотреть влево.

Посмотреть вправо .

Посмотреть вверх .

Быстро поморгать глазами .



Осенний лист

**На листочек я смотрю,
Влево глазки я веду,
Вправо глазки я веду,
Вверх смотрю и вниз смотрю.**

**Сильно глазки закрываю
И тихонько открываю,
Вдаль я на листок смотрю:
- Здравствуй, осень, – говорю.**

*Дети выполняют движения
глазами, по тексту.
Посмотреть влево.
Посмотреть вправо.*

*Открыть – закрыть глаза.
Посмотреть вдаль*



Морковка

На морковку смотрит Зая,
Смотрит долго, не моргая,
Если он глаза сомкнёт,
Вдруг морковка пропадет?

Он с морковки глаз не сводит –
Влево, вправо глазки водит.
Наконец не утерпел,
Как моргнул – морковку съел!

*Дети выполняют
движения
глазами, по тексту.*

*Смотрят влево – вправо.
Моргают.
Расслабляются*



Наша грядка

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем овощи искать.

Что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий.

Там редиска, там салат.

Наша грядка просто клад.

Круговые движения глазами.

Посмотреть вниз.

*Влево - вправо.
Поморгать глазами.*



Бабочка

Спал цветок

И вдруг проснулся,

Больше спать не захотел,

Встрепенулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Закреть глаза, расслабиться

Поморгать глазами.

Руки поднять вверх (вдох).

Посмотреть на руки.

Руки согнуты в стороны (выдох)

Потрясти кистями, посмотреть



Наши глазки

**Закрываем мы глаза, вот какие чудес.
Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют.**

**А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим.**

Нарисуем букву «о», получается легко.

Вверх поднимаем, 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.*



Светафорик

Стоит глазами нам мигает,
Как будто много-много знает.

А мы ему в ответ мигнём.

Глаза закроем, их потрём.

Пусть думает, всё знаем мы о нём

Крепко зажмуривают

И широко открывают оба глаза.

Подмигивают глазами попеременно

*Поглаживают закрытые глаза
подушечками пальцев.*

*Отводят глаза влево - вправо при
неподвижной голове*



Посидим немножко

**Посидим сейчас немножко,
Закроем мы глаза ладошкой.**

**Сразу сделалось темно...
Руки убираем, смотрим мы в окно.**

**И снова ладошкой закрываем глаза,
Откроем и смотрим налево – стена
Смотрим направо, там тоже – стена!
И часто – часто моргают глаза.**

Закрыли глазки

Открыли глазки

*Делаем движения
по тексту*



Две птички

**Летели две птички,
Собой невелички.**

**Как они летели,
Все люди глядели.**

**Как они сели,
Все люди дивились.**

Поднимают руки, изображая птиц

Прослеживают их движение глазами

Влево - вправо

Выполняют круговые движения глазами

Широко раскрывают глаза



Капают дождик

Капля первая упала - кап!
И вторая прибежала - кап!
Мы на небо посмотрели,
Капельки кап- кап запели,

Намочились лица.
Мы их вытирали.
Туфли - посмотрите -
Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем
И все капельки встряхнем.
От дождя мы убежим,
Под кусточком посидим.

*Пальцем показывают траекторию ее
движения сверху вниз, прослеживая
глазами движение пальца
Смотрят вверх, закрывают глаза*

*Поглаживают закрытые глаза
подушечками пальцев
Показывают руками вниз и смотрят*

*Пальчики рук «бегут» по коленкам в одну
сторону, глазами прослеживается их путь
Нагибают голову, прикрывая ее руками*

В сказке

Куда тропинка нас, ребята, завела?
Быть может, все напутала бабушка Яга?
В лесу волшебном мы, ребята, очутились,
Когда с горы в долину опустились.
Сначала мы осмотримся вокруг:
Глазами сделаем большущий круг.
Посмотрим вверх, посмотрим вниз,
Быть может, там вода живая –
Вот сюрприз.
Зажмурим крепко глазки,
А потом откроем вдруг
И скажем: «Волшебники, мы тут!»

*Переведение взора вправо-влево при
фиксированном положении головы*

*Круговые вращения глазами по
часовой, против часовой стрелки*

*Переведение взора вверх-вниз при
фиксированном положении головы*

*Крепко зажимают глаза на 3-5
сек, затем широко их раскрывают (
5-6 раз)*

Глазки

Теперь друг к другу повернитесь,

И широко соседу улыбнитесь.

Теперь немного поморгайте,

Поочередно каждым глазом помигайте.

Теперь опять немного поморгайте.

Глаза закройте просто, отдыхайте.

А вот теперь глаза зажмурьте крепко вы.

Откройте широко. Где ж очутились мы?

Поворачиваются друг к другу

Улыбаются

*Закрывают и открывают оба глаза
разом*

Поочередно закрывают глаза

*Закрывают и открывают оба глаза
разом*

Закрывают глаза, расслабляются

Крепко зажмуривают глаза на 3-5 сек.

Широко открывают глаза.



Волшебные часы

Часы волшебные на стеночке висят

Глазами смотрят на ребят,

И говорят: «Тик-так, тик-так»

Вот и прошел волшебный миг».

Пора домой вам возвращаться,

Глаза открыть, и дома оказаться.

*Следят за передвижением
циферблата часов вверх-вниз*

*Зажмуривают крепко глаза, затем их
широко раскрывают.*

*Глазами выполняют поочередные
движения вправо-влево*

Закрывают глаза

Поглаживают пальцами глаза

Широко открывают глаза



На берегу

Вокруг такая красота,
Вот море, небо – всюду синева.

А над нами - облака,

Перед нами расстилается вода.

Чайки, мимо пролетая,
Шлют привет,

Нам кричат, что лучше места нет.

*Выполняют вращательные движения
глазами по часовой и против часовой
стрелки*

*Поднимают руки вверх, движение
прослеживается глазами*

*Разводят руки в стороны, переводят взгляд
с одной руки на другую*

*Выполняют петлеобразные движения
руками, прослеживая их движение*

*Крепко зажмуривают глаза, затем их
широко открывают*



Совушка

**В небе месяц серебрится.
Спят в кустах тетерева.**

**Над поляной кружит птица –
Остроклювая сова.**

**У совы глаза, как плоски,
В темноте горят огнем.**

**Ночью видит, словно кошка,
Но совсем не видит днем.**

*Поднимают глаза вверх
Опускают глаза вниз*

*Вращательные движения глазами по часовой
и против часовой стрелки*

*Открывают широко глаза, зажимают их
крепко на 3-5 сек (4-6 раз)*



Прогулка

**Дин – дон! Дин – дон!
Слева звон, справа звон!
Лето красное пришло,
Свет и радость принесло.**

**Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали.
Вверх на небо посмотрели.
Их глазки лучики согрели.**

**Рядом бабочки летали,
Крылышками нежными махали.
Прилетала к ним пчела.
На нос села нам она.**

Смотрят вправо-влево

Круговые движения глазами по и против часовой стрелки

Фиксируют взгляд на потолке

Гладят глазки

Закрывают, открывают глаза

Прослеживают его движение пальца к носу.

Фиксируют взгляд на носу на 2-3 сек.



Стрекоза

**Вот такая стрекоза-
Как горошины глаза.**

Дети пальцами делают очки

**Влево – вправо,
назад – вперед
Ну, совсем как вертолет.**

*Глазами смотрят вправо – влево
Круговые движения глаз.*

**Мы летаем высоко.
Мы летаем низко.**

*Смотрят вверх
Смотрят вниз*

**Мы летаем далеко,
Мы летаем близко.**

*Смотрят вперед
Смотрят вниз*



Ветерок

Ветер дует нам в лицо

Дети часто моргают веками

Закачалось деревцо.

*Не поворачивая головы,
смотрят влево- вправо*

Ветер тише, тише, тише...

*Медленно приседают,
опуская глаза вниз*

Деревца все выше, выше.

*Встанут и глаза поднимают
вверх.*



Солнечный зайка

Солнечный мой зайныка,
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайныка,
Маленький, как крошка.

Прыг на носик, на плечо.
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза,
А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.

*Дети вытягивают вперед ладошку.
Ставят на ладонь указательный
палец другой руки.*

*Прослеживают взглядом движение
пальца,*

Закрыли – открыли глаза.

Погладили щечки ладошкам.



Носик

Смотрит носик вправо-влево,

Смотрит носик вверх и вниз.

Что увидел хитрый носик?

Ну, куда мы забрались?

Резко перемещают взгляд вправо и влево.

Резко перемещают взгляд вверх и вниз.

*Пальчик на нос, прослеживая движения
пальца глазами.*

*Мягко проводят указательными пальцами
по векам*



Смелый зайка

Зайка вправо поскакал,

Дети прослеживают движения зайчика взглядом, не поворачивая головы.

Каждый зайку увидал.

Зайка влево поскакал, .

Дети выполняют движения глазами,

Каждый взглядом увидал. *по тексту.*

Зайка – вправо, зайка – влево.

Ах, какой зайчонок смелый! *Глядят ладошками лицо.*



Раз, два, три...

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки закрывать.
Жмуримся и открываем
И игру мы продолжаем.

Рассмотреть мы все должны,
Что вблизи и что в дали.

Наши часики - глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

*Закрывают и открывают оба
глаза разом.*

Поочередно закрывают глаза

Смотрим вдаль, расслабляемся

Смотрим влево - вправо

Широко открывают глаза.



Снежки

**В руки вы снежки возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите.**

**Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз снежки вы опустите,
И опять на них взгляните.**

**Вот такой у нас снежок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
А теперь в игру вступайте.**

Делаем движения по тексту

*Смотрят вверх-вниз,
закрывают и
открывают оба глаза разом*

Улыбаемся.

Моргаем.

Широко открывают глаза.