Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Центр эстетического воспитания детей»

Физкультминутка

**«Детская гимнастика для глаз в стихах»**

Для дошкольного и младшего школьного возраста

 **Составила: Дудорова О.И.**

**Пояснительная записка**

 Человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

     Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна.

     Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. По данным исследований доктора медицинских наук В.Ф.Базарного при напряжённых зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к чёткому видению отдельных предметов. Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями дошкольного и школьного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно пространственную активность в режиме занятия, школьного урока. Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать гимнастику для глаз.

    Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

     Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

    Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глазки, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка». Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

    Упражнения для глаз помогут сохранить вам и вашему ребенку хорошее зрение**.** А сейчас, в наш век высоких технологий, это очень актуально. Не считая учебы, где ребенок много пишет и читает, большую нагрузку на глаза оказывают телевизор и компьютер. Стоит заранее позаботиться о зрении вашего ребенка и поддержать глазные мышцы простыми упражнениями.

    Научное название этих упражнений – офтальмологические паузы. Это один из приёмов оздоровления детей. Проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.

Такие упражнения благотворно влияют на работоспособность зрительного анализатора и всего организма в целом. Для проведения офтальмологических пауз не требуется специально созданных условий.

Их можно включать в обычные занятия. Главное, чтобы при выполнении голова была неподвижна.

**Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Стихотворная форма** | **Выполняемые движения в соответствии с текстом** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | «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 немногоТочки 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.Быстро поморгать. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | «Мой веселый, звонкий мяч» | Мой веселый, звонкий мяч,Ты куда помчался вскачь?       Красный, синий, голубой,Не угнаться за тобой.                 | Посмотреть влево – вправо. Посмотреть влево – вправо.Посмотреть вниз — вверхПосмотреть влево – вправо.Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз      Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | «Дождик» | Капля первая упала – кап!И вторая прибежала – кап!Мы на небо посмотрелиКапельки «кап-кап» запели,Намочили лица,Мы их вытирали.Туфли – посмотрите –Мокрыми стали.Плечами дружно поведемИ все капельки стряхнемОт 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 | «Осень» | Осень по опушке Краски разводила,По листве тихонько Кистью поводила.Пожелтел орешник И зарделись клены,В пурпуре осинки, Только дуб зеленый.Утешает осень: не жалейте лета,Посмотрите – осень В золото одета! | Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — внизПосмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | «Листочки» | Ах, как листики летят,Всеми красками горятЛист кленовый, лист резной,Разноцветный, расписной.Шу-шу-шу, шу- шу- шу.Как я листиком шуршу.Но подул вдруг ветерок,Закружился наш листок,Полетел над головойКрасный, желтый, золотой.Шу-шу-шу, шу-шу-шу.Как листиком шуршу.Под ногами у ребятЛистья весело шуршат,Будем мы сейчас гулятьИ букеты собиратьШу-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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | «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 косолапыйИ 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) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | «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 смогИ без сил на землю слег. | Обвести глазами круг.Посмотреть вверх.Посмотреть вниз.Посмотреть влево – вправо Влево — вправо.Посмотреть вниз.Посмотреть вверх.Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | «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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | «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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | «Белка» | Белка дятла поджидала,Гостя вкусно угощала.Ну – ка дятел посмотри!Вот орехи – 1,2,3.Пообедал дятел с белкойИ пошел играть в горелки. | Резко перемещают взгляд вправо – влево. Смотрят вверх – вниз.Моргают глазками.Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11 | **«**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.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12 | «Кошка» | Вот окошко распахнулось,Кошка вышла на карниз.Посмотрела кошка вверх.Посмотрела кошка вниз.Вот налево повернулась.Проводила взглядом мух.Потянулась, улыбнуласьИ 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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 | «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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 14 | «Буратино» | Буратино потянулся,Вправо – влево  повернулся,Вниз – вверх  посмотрелИ на место тихо сел. | Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15 | «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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16 | «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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17 | «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 глазкамиДелают круговые движения глазами.Отводят взгляд влево.Отводят взгляд вправо. |

Вот еще несколько простых упражнений:

***Вверх – вниз, влево – вправо.***

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

***Круг.***

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

***Квадрат.***

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

***Покорчим  рожицы.***

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика – губки вытянуты вперёд – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

***Рисование носом.***

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

***Расширение поля зрения.***

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

***Буратино.***

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает 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 счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.

    Уделяйте 3-4 минутки для глазок несколько раз в день и будьте здоровы!