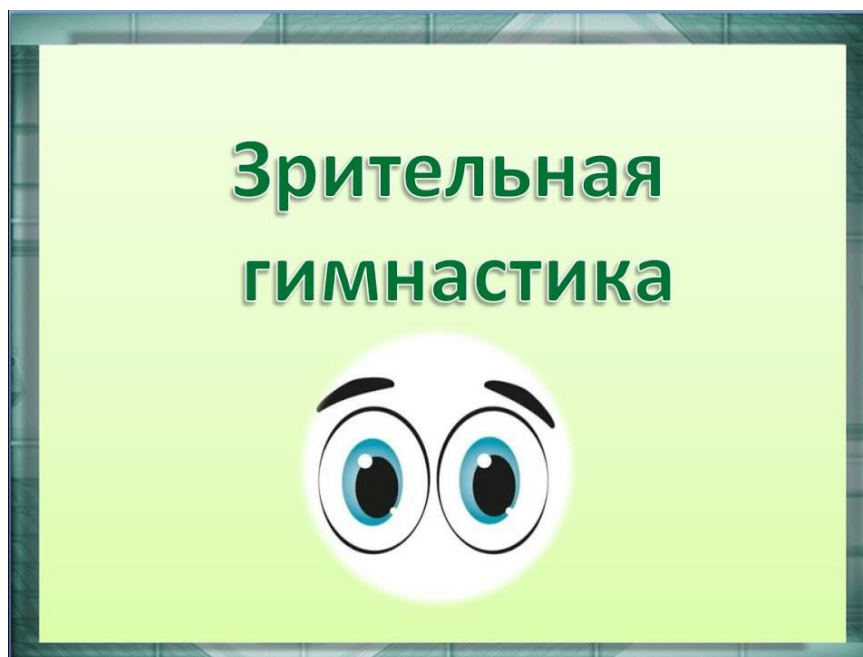


КАРТОТЕКА ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ



Составитель:
Тихомирова Светлана
Владимировна
Должность: воспитатель

Картотека зрительной гимнастики для дошкольников

Каждый комплекс рассчитан на 3–5 минут, подходит для средней и старшей группы, гимнастика проводится в игровой форме — так детям проще включаться.

Комплекс 1. «Путешествие мотылька»

Подходит после рисования или лепки.

1. **«Моргалки-бабочки».** Быстро поморгать 8–10 раз, будто крылышки у мотылька. Потом закрыть глаза на 3 секунды. Повторить 2–3 раза.
2. **«Смотрим по сторонам».** Не поворачивая головы, посмотреть влево — вдох, вправо — выдох. 4 раза.
3. **«Далеко — близко».** Держим перед собой яркий предмет (карандаш, игрушку) на расстоянии 25–30 см. Смотрим на него 3 секунды, потом переводим взгляд на дальний предмет в комнате (окно, шкаф) на 3 секунды. 5 циклов.
4. **«Жмурки».** Крепко зажмурить глаза на 3 секунды, затем широко открыть и посмотреть вдаль. 3–4 раза.

Стишок для мотивации:

«Глазки влево, глазки вправо,
Глазки смотрят высоко.
А теперь на кончик носа —
Всё увидим далеко!»

Комплекс 2. «Весёлый мячик»

Подходит как физминутка в середине занятия.

1. **«Следим за мячиком».** Воспитатель медленно водит ярким мячиком: влево-вправо, вверх-вниз, по кругу. Дети только глазами следят за ним (голова неподвижна). По 3–4 движения в каждом направлении.
2. **«Восьмёрка глазами».** Плавно «нарисовать» взглядом восьмёрку (или знак бесконечности). Сначала в одну сторону, потом в другую. По 2–3 раза.
3. **«Пальминг».** Разогреть ладони трением, мягко прикрыть закрытые глаза, не надавливая. Посидеть спокойно 30–60 секунд.
4. **«Моргаем».** Быстро поморгать 10 раз, затем спокойно посмотреть вперёд.

Стишок:

«Мячик катится, бежит,
Глазик следом всё следит.
Вверх, вниз, по кругу — раз,

два, три!
Глазки отдыхают, смотри!»

Комплекс 3. «Прогулка по лесу»

Подходит для интеграции в тематические занятия (природа, животные).

1. **«Деревья высокие».** Поднять взгляд вверх (на потолок/люстру) — вдох, опустить вниз (на пол) — выдох. 4–5 раз.
2. **«Ищем грибы».** Посмотреть влево — будто видим гриб, вправо — ещё один. 4 цикла.
3. **«Птичка летит».** Проследить взглядом дугу: от левого плеча вверх, через центр, к правому плечу. И обратно. 3–4 раза в каждую сторону.
4. **«Спал цветок».** Закрыть глаза, расслабиться на 5 секунд, потом поморгать. 2 раза.

Стишок:

«В лес пошли мы погулять,
Грибы с ягодками искать.
Глазки вверх, потом вниз,
Всё заметим, не зевай!»

Комплекс 4. «День космонавта»

Подойдёт для сюжетных дней, а также как вариант для детей, которым нравятся «космические» сюжеты.

1. **«Ракета стартует».** Посмотреть вверх на 3 секунды (ракета летит), потом вниз — 3 секунды (приземлилась). 4–5 раз.
2. **«Спутник по кругу».** Плавные круговые движения глазами: сначала по часовой стрелке, потом против. По 2 круга в каждую сторону.
3. **«Инопланетянин моргает».** Быстро поморгать 15 раз (инопланетянин мигает огнями), потом спокойно посидеть с открытыми глазами 5 секунд.
4. **«Телескоп».** Сложить ладони «трубочкой», поднести к глазам, посмотреть вдаль через «телескоп» 3–4 секунды, опустить руки. 3 раза.

Стишок:

«Мы летим среди планет,
Видим звёзды много лет.
Глазки вдаль, потом кругом —
Мы всё видим за окном!»

Комплекс 5. «Почтальон и письма»

Особенно уместен в рамках вашего проекта «Живые письма дошкольников»: можно связать зрительную гимнастику с темой писем и почты.

1. **«Письмо летит».** Медленно двигаем взглядом по дуге: от левого края доски/стены вверх, через центр к правому краю. Как будто письмо летит по воздуху. 3–4 раза.
2. **«Конверт и марка».** Сначала смотрим на «конверт» (близкий предмет в руке), потом на «марку» (яркая наклейка или картинка на стене). Чередуем 5 раз: близко — далеко.
3. **«Почтальон идёт».** Посмотреть влево (почтальон вышел из дома), вправо (подошёл к ящику). 4 цикла.
4. **«Закрываем конверт».** Крепко зажмуриться на 3 секунды («заклеиваем»), потом широко открыть глаза и посмотреть вдаль («письмо отправлено»). 3 раза.

Стишок:

«Письмо летит по небесам,
Летит к любимым адресам.
Глазки следом всё глядят,
Ни одной строки не проглядят!»

Практические советы для воспитателя (с учётом проектной деятельности)

- **Интеграция в проект.** В проекте «Живые письма» зрительную гимнастику можно проводить сразу после этапа «рисует письмо»: это снимет зрительное напряжение и закрепит тему через сюжет.
- **Инвентарь.** Для упражнений «слежение» подойдут: яркий мячик, игрушка, карандаш с помпоном, нитка с пуговицей («маятник»), карточки с крупными изображениями.
- **Темп и контроль.** У дошкольников утомление наступает быстро: лучше 3–4 простых упражнения по 30–40 секунд, чем длинный комплекс. Следите, чтобы дети не крутили головой — двигаются только глаза.
- **Дифференциация.** Для детей 4–5 лет уменьшайте количество повторений и делайте акцент на образности («бабочка», «мячик»). Для 6–7 лет можно добавить более точные движения (восьмёрка, диагонали, углы комнаты).
- **Безопасность.** Перед внедрением в работу обязательно проконсультируйтесь с медработником детского сада и при необходимости — с офтальмологом. При нарушениях зрения нужны индивидуальные рекомендации.