



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



•Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно времени гимнастике для глаз.



•Это должно стать нормой, правилом жизнедеятельности. За основу мы выбираем упражнения для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.



Гимнастика для глаз



картотека

Послушные глазки

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)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)





Буратино



Буратино потянулся,
(встают на носочки,
поднимают руки
и смотрят на
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,
смотрим влево-вправо)





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)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрим ВВЕРХ, ведя пальцем за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и прослеживают взглядом)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

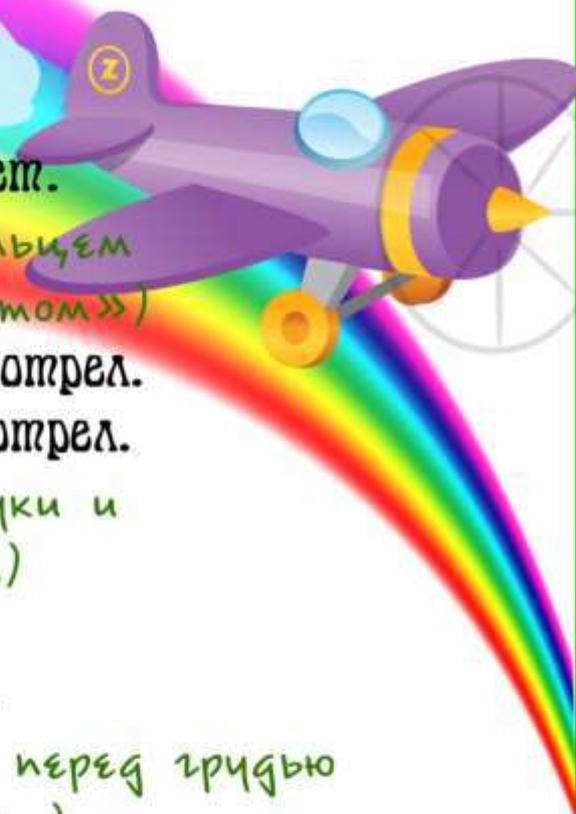
(делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.)

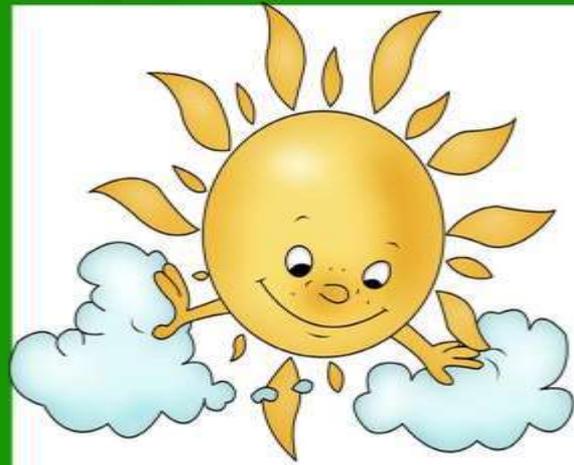
Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летим далеко.





Лучик солнца

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

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.



(делаюм круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.

(отвожямвзгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду!

(отвожямвзгляд вправо)



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

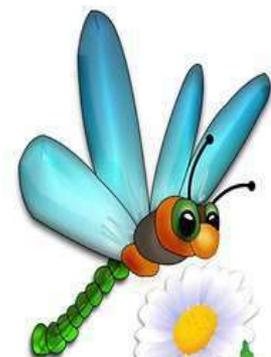
(смотрят вниз)

Мы летаем далеко,

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд
вправо-влево)

Гостя вкучено угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!
(смотрим вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, взглядом
указательным пальцем)



Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрят ВВЕРХ)

Вниз морковку опусти

(смотрят ВНИЗ)

Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят ВВЕРХ-ВНИЗ, ВПРАВО-ВЛЕВО)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

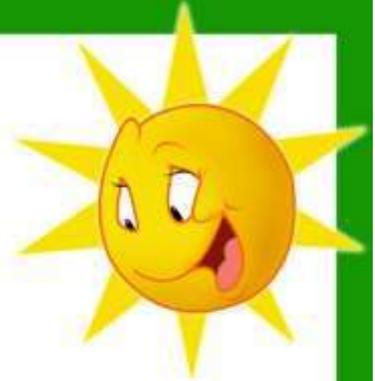
(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.





Теремок



Терем-терем-теремок!

(движение глазами
вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами
вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрим ВВЕРХ)

Капай, капель не жалей.

(смотрим ВНИЗ)

Только нас не замочи.

(делаем круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.





**Желаю вашим детям
отличного зрения!**

**Полезно детям от данных
упражнений гимнастики
для глаз будет ощущаема
только при систематическом
их выполнении, то есть
ежедневно через 20 минут
занятий для детей 3 – 5 лет
и через 30 минут занятий
для детей 6 – 9 лет.**