

Гимнастика для глаз

**Весёлая
гимнастика**

Понедельник

Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву,
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник

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

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую,
голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Среда

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем,
Так игру мы продолжаем.

Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Пятница

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять,
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Гимнастика

Вот проснулся глазик, а за ним другой,
Будем просыпаться всей семьей.
Дружно за руки возьмемся,
И друг другу улыбнемся. *(всем встать в круг, взяться за руки)*
Солнце встало за окошком,
Потяни к нему ладошки, *(потянуться руками наверх)*
Руки выше поднимаем,
А потом их опускаем *(опустить руки вниз, повторить 5-7р.)*
Чтоб была красивой спинка,
Надо сделать нам разминку.
Руки в стороны, по швам,
И согнулись пополам *(наклониться вниз, достать руками до пола)*
Друг на друга поглядим,
И все снова повторим. *(повторить 5 р.)*
Тик - так, тик- так,
Ходят часики вот так! *(руки на поясе, ноги на ширине плеч, выполняют наклоны влево - вправо)*

На одной ноге, как цапля,
Постоим сейчас, ребята.
Надо ножку поменять,
И на другой теперь стоять, *{стоять поочередно на правой, левой ноге}*
Будем вместе приседать -
Раз, два, три, четыре, пять, *(приседать, вытянув руки вперед)*
Колобок, колобок,
У него румяный бок. *(присесть, обхватить колени руками, выполнить)*

По тропинке, по дорожке
Будут прыгать наши ножки, *(прыжки на двух ногах)*
А теперь давайте вместе
Мы устроим бег на месте.
Раз, два, три начинай,
От меня не отставай! *(бег на месте)*
Вдох и выдох, наклонились,
Всем спасибо, потрудились! *(глубокий вдох, выдох, наклон)*

РАЗМИНКА

Выполняем подражательные движения в соответствии с текстом.

Головами покиваем,

Носиками помотаем,

А зубами постучим

И немножко помолчим.

Прижимаем указательные пальцы к губам.

Плечиками мы покрутим

И про ручки не забудем.

Пальчиками потрясём

И немножко отдохнём.

Наклонившись вниз, качаем расслабленными руками.

Мы ногами поболтаем

И чуть-чуть поприседаем,

Ножку ножкой подобьём

И сначала всё начнём.

Подпрыгиваем на месте в ритме текста. Далее темп ускоряется.

<p>Овощи</p> <p>Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает.</p> <p>Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва.</p> <p>Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.</p>	<p>«Стрекоза»</p> <p>Вот такая 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.</p> <p>«Теремок»</p> <p>Терем – терем – теремок! Он не низок, не высок, Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. Движение глазами вправо – влево. Движение глазами вверх – вниз Моргают глазами.</p>	<p>«Елка»</p> <p>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 косолапый И 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)</p> <p>Зайка вправо поскакал, Каждый зайку увидал. Зайка влево поскакал, Каждый взглядом увидал. Зайка - вправо, зайка - влево. Ах, какой зайчонок смелый!</p> <p>Зайка скачет вверх и вниз. Ты на зайку оглянись Зайчик спрятался от нас Отрывать не надо глаз</p> <p><i>(Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении).</i></p> <p><i>{прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое}. (Закрывают глаза на несколько минут).</i></p>
--	---	---

