

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

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. Для этого существует гимнастика для глаз. 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.

В условиях нашего общества малыши уже с раннего возраста начинают приобщаться к миру телевизоров и электронных гаджетов. Неудивительно, что глаза крохи устают быстрее, а потому зрение может начать портиться уже в этот момент.

Поскольку зрение у детей постоянно развивается, глаза требуют особой опеки. Для них были придуманы специальные тренировки. Ребенку интереснее выполнять упражнения, если они сопровождаются стихами, потешками, поговорками, создавая определенный ритм. Игра увлечет любого непоседу.

Зрительная гимнастика помогает:

- снять физическую и психоэмоциональную напряженность;
- тренировать вестибулярный аппарат;
- развивать зрительную координацию;
- укреплять глазные мышцы;
- развивать зоркость и внимание;
- улучшить зрение.

Упражнения для глаз

(Старший дошкольный возраст)

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 немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тысячу раз!

Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка рано встаёт
Глазки свои хомка трет.
Поморгает — раз, два, три
Вдох и выдох. Посмотри
Далеко ручей бежит,
На носу комар пищит.
Смотрит хомка выше, ниже,
Вправо, влево, дальше, ближе...
Осмотрел он все кругом
Прыг! и в норочку бегом!

Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро — быстро поморгаем
И немножечко потрем.
Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.
Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились
На места отправились.

Мы устали все чуть - чуть.
Предлагаю отдохнуть.
Отдыхайте наши уши
Тишину мы будем слушать.
И глаза мы закрываем,
И они пусть отдыхают.
В тишине представить море,
Свежий ветер на просторе.
За волной плывет волна,
А в округе тишина.
Наши глазки так устали,
Мы писали, рисовали,
Встанем дружно по порядку,
Сделаем для глаз зарядку.

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.

Мы играли, рисовали
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка - сова,
Большая голова,
На суку сидит,
Во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
Осмотрела все кругом —
За добычею бегом!

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет.
Внизу речка — глубоко,
Вверху птички — высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперед мы покатались

Тик-так, ходики (*Плавные движения глаз вправо – влево*)
Работают исправно (*Дети садятся прямо и настраиваются*)
Влево – вправо – раз,
Влево – вправо – два,
Влево – вправо – три,

Влево – вправо – четыре,
Влево – вправо – пять, (*Движения глаз влево – вправо – вперед на воспитателя*)
Полезно и забавно,
И весело моргать (*Дети легко моргают*)

Мы отправились гулять (*Шагают на месте*)
Грибы - ягоды искать.
Как прекрасен этот лес,
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине, (*Смотрят вверх*)
Вот грибок растет на пне, (*Смотрят вниз*)
Дрозд на дереве сидит, (*Смотрят вверх*)
Ежик под кустом шуршит, (*Смотрят вниз*)
Слева ель растет - старушка, (*Смотрят вправо*)
Справа сосенки – подружки, (*Смотрят влево*)
Где вы, ягоды, ау! (*Повторяют движения глаз*)
Все равно я вас найду! (*Влево — вправо, вверх — вниз*)

Пролетает самолет, (*Раскинули руки, летим, глаза вниз*)
С ним собрался я в полет!
(*Смотрим вниз, не опуская головы, словно оглядывая из кабины землю*)
Правое крыло отвел – (*Посмотрели как можно дальше вправо*)
Левое крыло отвел – (*посмотрели влево*)
Я мотор завожу (*Рука описывает большой круг, глаза следят за движением руки*)
И внимательно гляжу! (*Описываем круг в другую сторону*)
Поднимаюсь и лечу, (*Описываем рукой большие восьмерки*)
Возвращаться не хочу! (*Следим за движением руки глазами*)

Ночь. Темно на улице.
Надо нам зажмуриться.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.
А теперь всем вместе нужно
Поморгать глазами дружно.
Вправо — влево посмотрите,
Вниз и вверх все поглядите.
Отдохнули? Хорошо.
Повторяем все еще.

Наши алые цветы распускают лепестки (*Смотрим вверх*)
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (*Моргать быстро*)
Наши алые цветы закрывают лепестки, (*Закрывать глаза*)
Тихо засыпают, головой качают (*Смотреть по сторонам*).