

Гимнастика для глаз



картотека

Вашему вниманию предлагается подборка упражнения для глаз в стихотворной форме

Гимнастика для глаз — это одна из здоровьесберегающих технологий, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами и тому подобное.

Упражнения зрительной гимнастики:

- снижают утомляемость глаз
- укрепляют глазные мышцы
- снимают напряжение
- предотвращают возникновение нарушений зрения
- положительно влияют на общую работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Гимнастика для глаз дома: упражнения для проведения с детьми

Если у ребенка уже выявлены нарушения зрения, зрительная гимнастика поможет решить эту проблему. Задача родителей — выучить с ребенком простые упражнения для улучшения зрения. А весёлые стихи помогут в занимательной форме проводить гимнастику. Чтобы поощрить ребенка и вызвать у него интерес к зрительной гимнастике, рекомендуем родителям выполнять упражнения для глаз вместе с детьми.

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



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 взором)

Я мотор завожужу

И внимательно гляжу.

(делаю вращательное движение перед грудью
и прослеживаю взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летим далеко.



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)



MyShared

Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрим вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрим вниз)

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

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело играли.



Лучик солнца

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

(моргают глазами)

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

(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

(отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду!

(отводят взгляд вправо)



Белка



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

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

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, гладят веки
указательным пальцем)



Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,
смотрим влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)