

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Такие полезные для развития ребенка мультфильмы, развивающие компьютерные игры, телевизор – все это неотъемлемая часть жизни дошкольника.

Мы не будем говорить о вреде телевизора и компьютера, а постараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение. И в этом нам поможет зрительная гимнастика - замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение.

Регулярная гимнастика для глаз, так называемая физминутка, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Выполняйте зарядку вместе с ребенком 2-3 раза в день по несколько минут. Мы предлагаем вам несколько электронных гимнастик и физминуток для глаз:

Гимнастика «Шарики воздушные»

<https://www.youtube.com/watch?v=4fwJ3U9F1fg>

Физминутка «Солнечный денек»

<https://www.youtube.com/watch?v=vJ43IAIkTjY>

Физминутка «Танец бабочки»

https://www.youtube.com/watch?v=CVgPA_1bays

Физминутка «В траве сидел кузнечик»

<https://www.youtube.com/watch?v=ZejsRy7G-x0>

Физминутка «Дельфин»

<https://www.youtube.com/watch?v=G-vwWWPKVZU>

Чтобы разнообразить гимнастику для глаз, вы можете выполнять ее в стихотворном сопровождении. Методическая подборка представлена ниже.

Зрительная гимнастика в стихах

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 тыщу раз!

* * *

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

* * *

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.

Автобус.

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
Вперёд мы покатались.

Сова.

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 бегои!

Часы

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,
Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

* * *

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!
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!

«Жук»

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж. »
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился,
Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж. »
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел
И на потолок присел.
На носочки мы привстали,
Но жука мы не достали.
Хлопнем дружно—
Хлоп-хлоп-хлоп,
Чтобы улететь он смог.
«Ж-ж-ж. »

"Дождик"

Капля первая упала - кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)
И вторая пробежала - кап!
Мы на небо посмотрели, (то же самое)
Капельки кап - кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)
Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем (движения плечами)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.
Под кусточком посидим. (приседают)

"Самолет"

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)
С ним собрался я в полет,
Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и прослеживают взглядом)
Посмотрел.
Левое крыло отвел,
Поглядел.

"Отдыхалочка"

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

"Ночь"

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
(повторить 3 - 4 раза)

"Прогулка в лесу"

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.

"Тишина"

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.
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.

“Цветы”

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)