

## «ОЗОРНЫЕ ГЛАЗКИ»

(Выполняется в соответствии со словами)

А сейчас, а сейчас  
Всем гимнастика для глаз.  
Глаза крепко закрываем,  
Дружно вместе открываем.  
Снова крепко закрываем  
И опять их открываем.  
Смело можем показать,  
Как умеем мы моргать.  
Головою не верти,  
Влево посмотри,  
Вправо погляди.  
Глазки влево, глазки вправо —  
Упражнение на славу.  
Глазки вверх, глазки вниз,  
Поработай, не ленись!  
И по кругу посмотрите.  
Прямо, ровно посидите.  
Посиди-ка ровно, прямо,  
А глаза закрой руками.

### СОВА.

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!

**Гимнастика для глаз способствует:** -

-- более быстрому восстановлению работоспособности;  
- активизации, упражнению и восстановлению зрения.

**Зрительная гимнастика направлена:**

- на улучшение и сохранение зрения; - профилактику близорукости и дальнозоркости.

«**Волшебные**» **игры для глаз** - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

**Позаботьтесь о зрении своего ребенка.**

**Подумайте о том, как защитить его глаза уже сегодня, чтобы завтра не оказалось поздно.**



МДОУ №1  
Группа № 1

**Гимнастика для глаз, как средство профилактики нарушений зрения у детей старшего дошкольного возраста**



<p><b>Цель:</b> предупреждение нарастающего утомления, укрепление глазных мышц и снятие напряжения.</p> <p><b>Принципы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья ребёнка;</li> <li>- регулярность проведения;</li> <li>- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;</li> <li>- сочетание с двигательной активностью;</li> <li>- развитие интереса у ребёнка к данному виду упражнений.</li> </ul> <p><b>Правила проведения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводится во время чтения книг, просмотра телевизора, игр за компьютером и т. д.;</li> <li>- гимнастика проводится в течение 2-3 минут;</li> <li>- основной прием проведения – наглядный показ действий взрослого;</li> <li>- для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом - птички, бабочки, снежинки и др.</li> <li>- демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей;</li> <li>- упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.</li> </ul>	<p><b>«АВТОБУС»</b>  <i>(Гимнастика для глаз выполняется сидя в соответствии со словами)</i></p> <p>Мы в автобусе сидим,  Во все стороны глядим.  Глядим назад, глядим вперед,  А автобус не везет...</p> <p>Внизу речка – глубоко,  Вверху птички – высоко.  Щётки по стеклу шуршат  Все капельки смести хотят.  Колёса закружились  Вперёд мы покатались.</p> <p><b>«ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА»</b></p> <p>Всю неделю по порядку  Глазки делают зарядку</p> <p><b>В понедельник</b>, как проснутся,  Глазки солнцу улыбнутся,  Вниз посмотрят на траву  И обратно в высоту.  <i>(Посмотреть вверх, вниз.)</i></p> <p><b>Во вторник</b> часики-глаза  Отводят взгляд туда-сюда,  <i>(Посмотреть вправо.)</i></p> <p><b>В среду</b> в жмурки мы играем.  Плотно глазки закрываем.</p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять!  Время глазки открывать.  <i>(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза.)</i></p> <p><b>А в четверг</b> мы смотрим вдаль,  На это времени не жаль.  <i>(Смотреть прямо перед собой, поставить палец расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца.)</i></p> <p><b>В пятницу</b> мы не зевали,  Глаза по кругу побежали.  Остановка! Им опять  В другую сторону бежать.  <i>(Круговые движения по часовой и против часовой стрелки.)</i></p> <p>Хоть <b>в субботу</b> выходной,  Мы не ленимся с тобой.  Ищем взглядом уголки,  Чтобы бегали зрачки.  <i>(Ориентиром служит окно.)</i></p> <p><b>В воскресенье</b> будем спать,  А потом пойдем гулять,  Свежим воздухом дышать.  <i>(Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев.)</i></p>
--	--	--