|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«ОЗОРНЫЕ ГЛАЗКИ»***(Выполняется в соответствии со словами)*А сейчас, а сейчасВсем гимнастика для глаз.Глаза крепко закрываем,Дружно вместе открываем.Снова крепко закрываемИ 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 № 4** ***Гимнастика для глаз, как средство профилактики нарушений зрения у детей старшего дошкольного возраста***http://normglaza.ru/wp-content/uploads/2015/07/09-07-2015-10-30-57-siniaki-pod-glazami-u-detey.jpg |
| ***Цель:*** предупреждение нарастающего утомления, укрепление глазных мышц и снятие напряжения.***Принципы:***- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья ребёнка;- регулярность проведения;- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;- сочетание с двигательной активностью;- развитие интереса у ребёнка к данному виду упражнений.***Правила проведения:***- проводится во время чтения книг, просмотра телевизора, игр за компьютером и т. д.;- гимнастика проводится в течение 2-3 минут;- основной прием проведения – наглядный показ действий взрослого;- для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом - птички, бабочки, снежинки и др.- демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей;- упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.  | **«АВТОБУС»***(Гимнастика для глаз выполняется сидя в соответствии со словами)*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 шуршатВсе капельки смести хотят.Колёса закружилисьВперёд мы покатились.**«ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА»**Всю неделю по порядку Глазки делаютзарядку**В понедельник**, как проснутся,Глазки солнцу улыбнутся,Вниз посмотрят на травуИ обратно в высоту.*(Посмотреть вверх, вниз.)***Во вторник** часики-глазаОтводят взгляд туда-сюда, *(Посмотреть вправо.)***В среду** в жмурки мы играем.Плотно глазки закрываем. | Раз, два, три, четыре, пять!Время глазки открывать. *(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза.)***А в четверг** мы смотрим вдаль,На это времени не жаль. *(Смотреть прямо перед собой, поставить палец расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца.)***В пятницу** мы не зевали,Глаза по кругу побежали.Остановка! Им опятьВ другую сторону бежать.*(Круговые движения по часовой и против часовой стрелки.)*Хоть **в субботу** выходной,Мы не ленимся с тобой.Ищем взглядом уголки,Чтобы бегали зрачки.*(Ориентиром служит окно.)***В воскресенье** будем спать,А потом пойдем гулять,Свежим воздухом дышать.*(Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев.)* |