|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«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 № 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 шуршат  Все капельки смести хотят.  Колёса закружились  Вперёд мы покатились.  **«ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА»**  Всю неделю по порядку  Глазки делаютзарядку  **В понедельник**, как проснутся,  Глазки солнцу улыбнутся,  Вниз посмотрят на траву  И обратно в высоту.  *(Посмотреть вверх, вниз.)*  **Во вторник** часики-глаза  Отводят 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 опять  В 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.)* |