



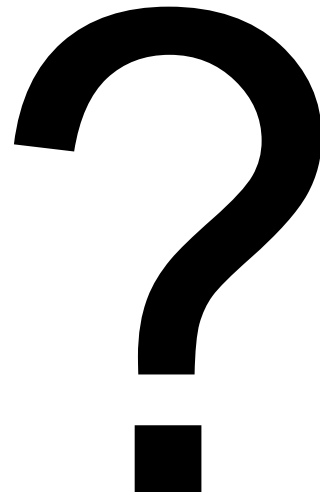
Гимнастика для глаз

Подготовила: воспитатель
старшей группы №10
Кабанова О.Б.

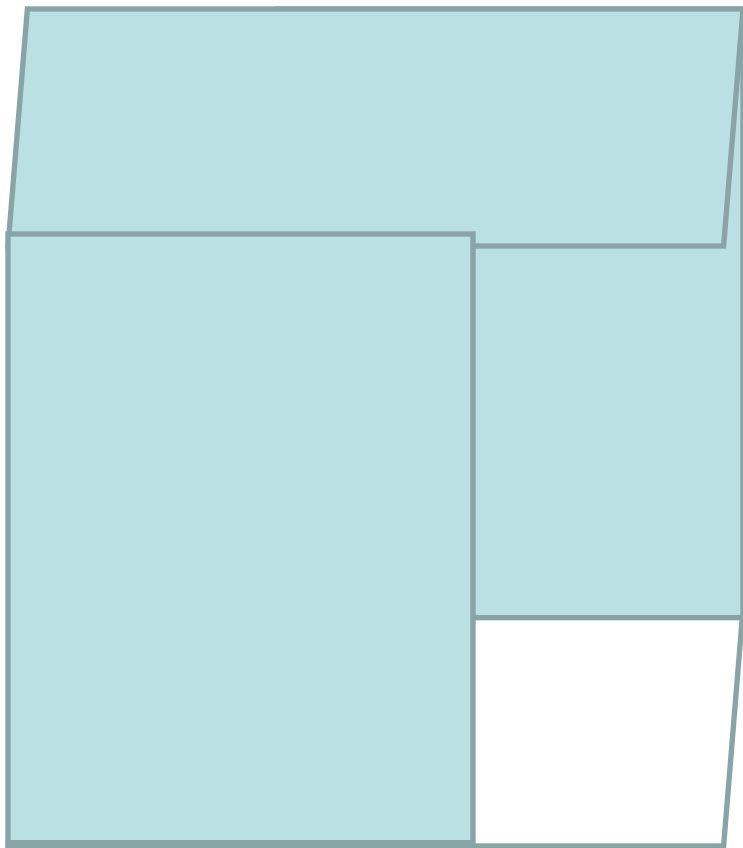
Цель:

- формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о здоровье, о важности зрения

Как сделать
гимнастику для глаз
интересной?



ТОЛЬКО ИГРАТЬ!



Зрительная

гимнастика

используется

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз,
- для укрепления мышц глаз,
- для улучшения аккомодации.

Рекомендации:

- проводить гимнастику 2-3 раза в день по 3-5 минут,
- использовать мелкие предметы,
- использовать стихи,
- упражнения для всех возрастов одинаковые (дозировка увеличивается)

Гимнастика бывает:

- игровая коррекционная физминутка,
- с предметами,
- по зрительным тренажерам,
- комплексы по словесным инструкциям

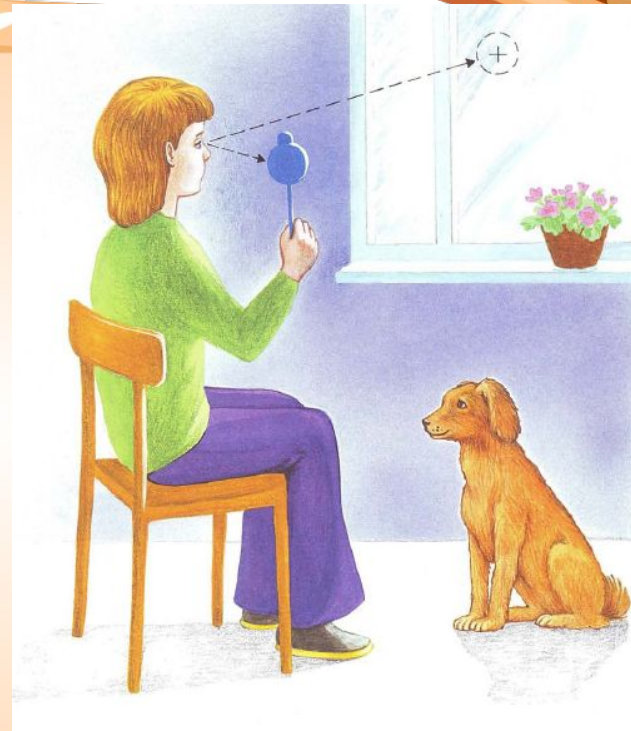
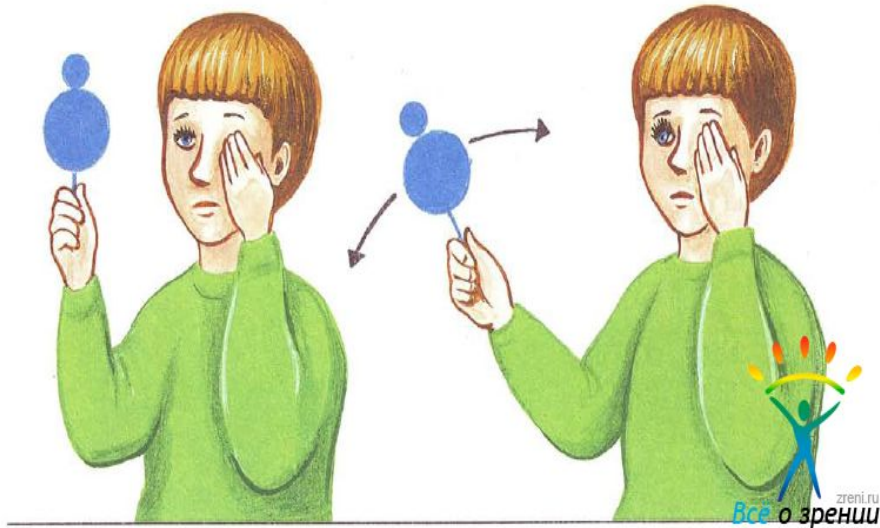


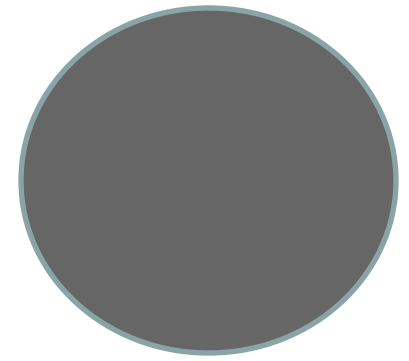
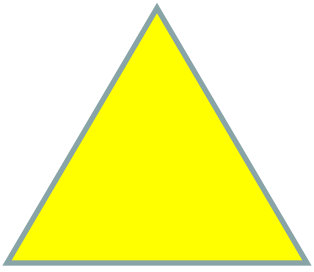
Игровая коррекционная физминутка

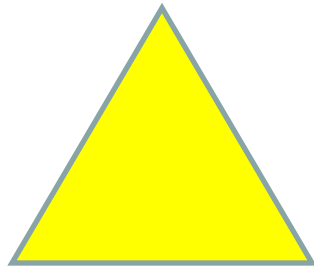
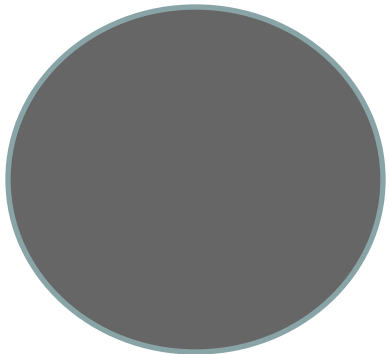
А сейчас, а сейчас
Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.

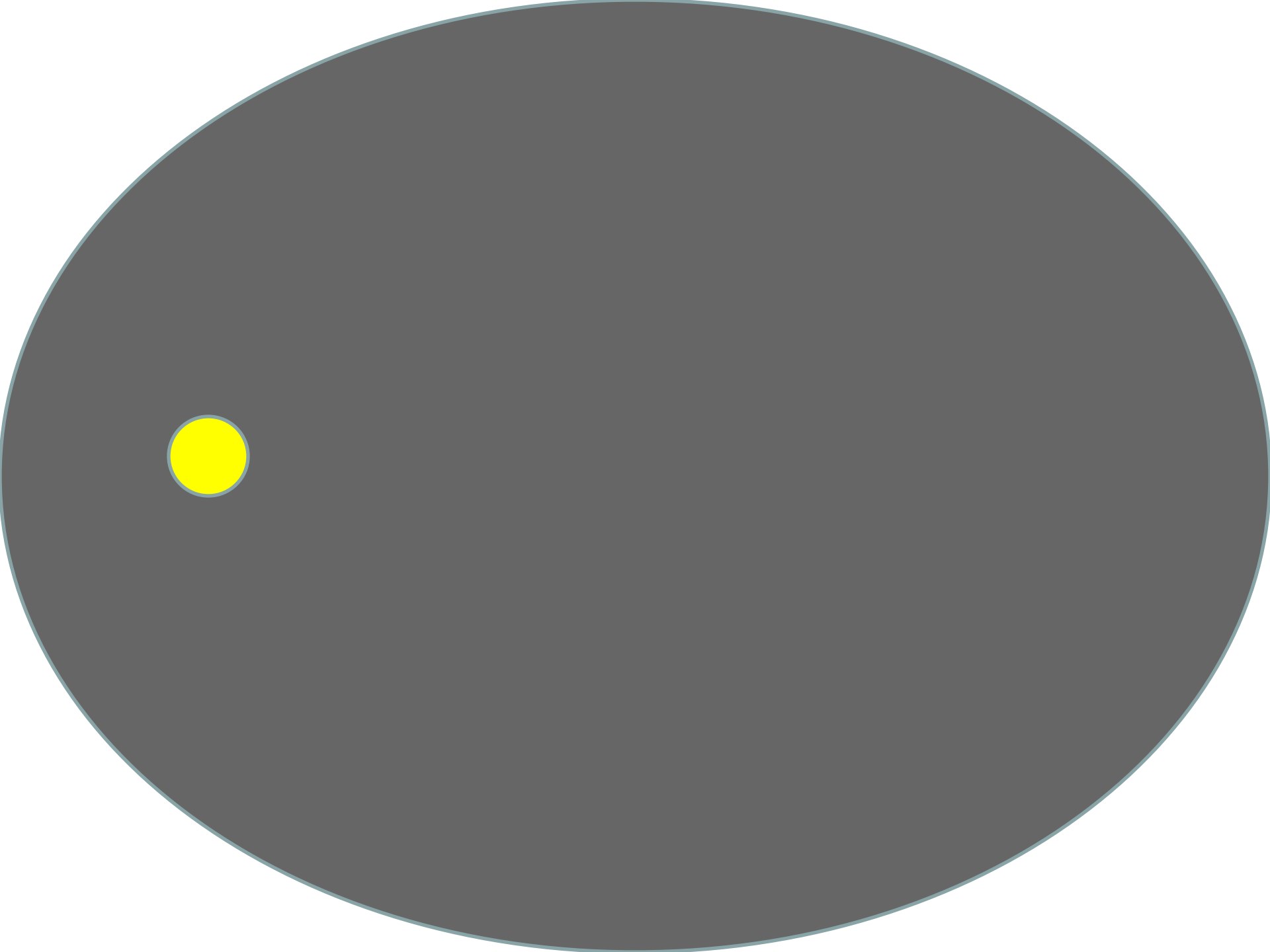
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками.

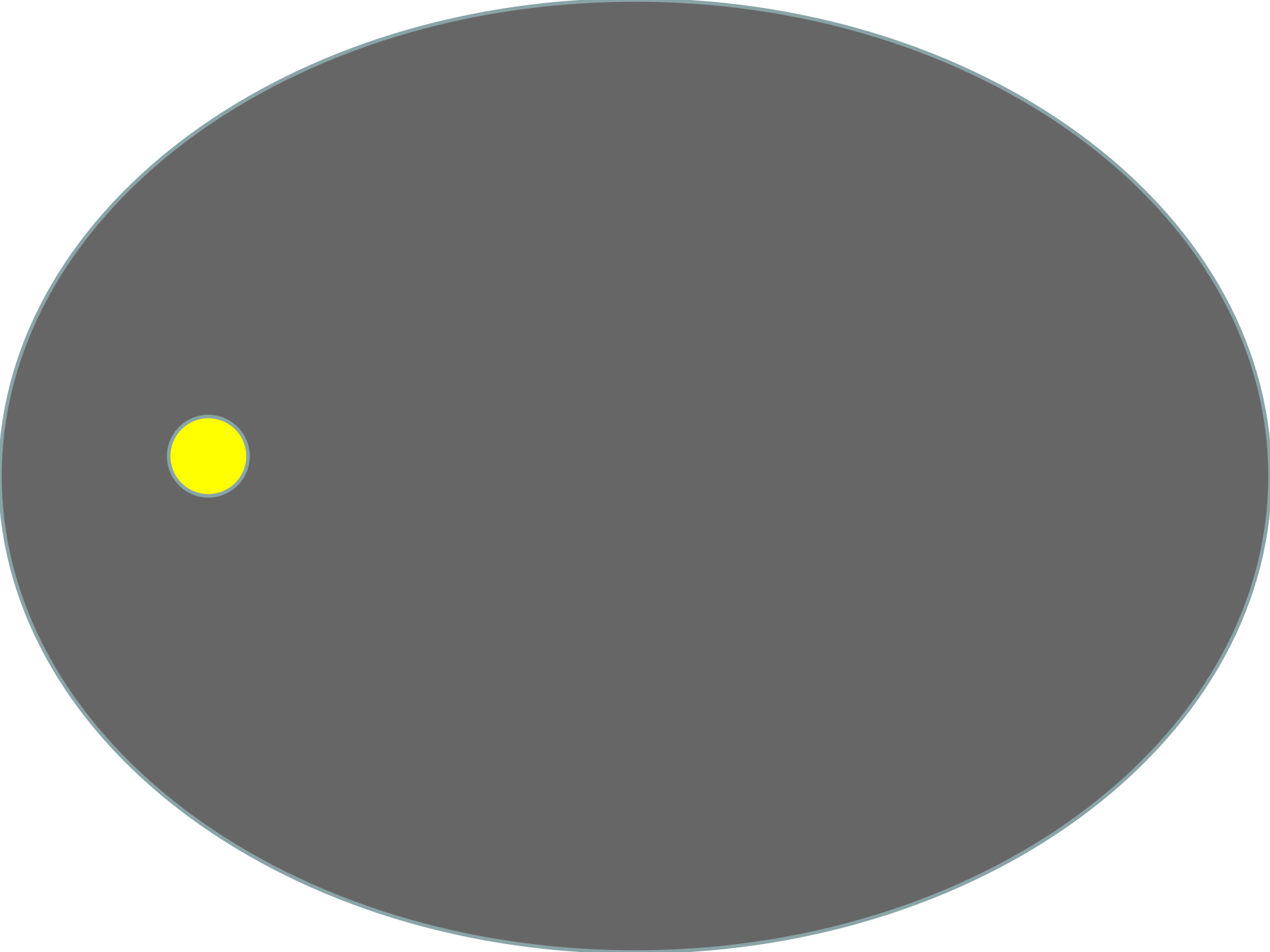
С предметами

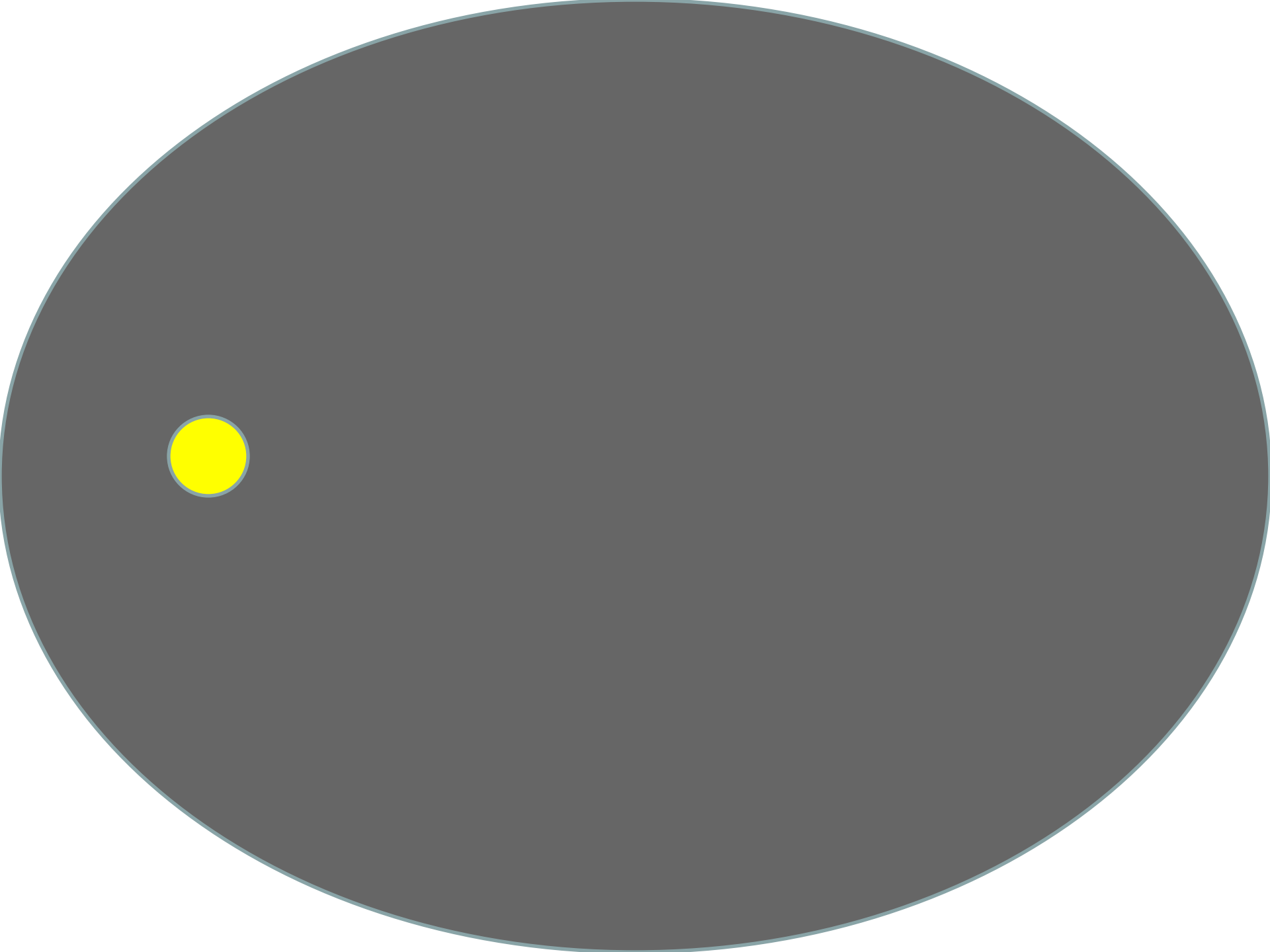


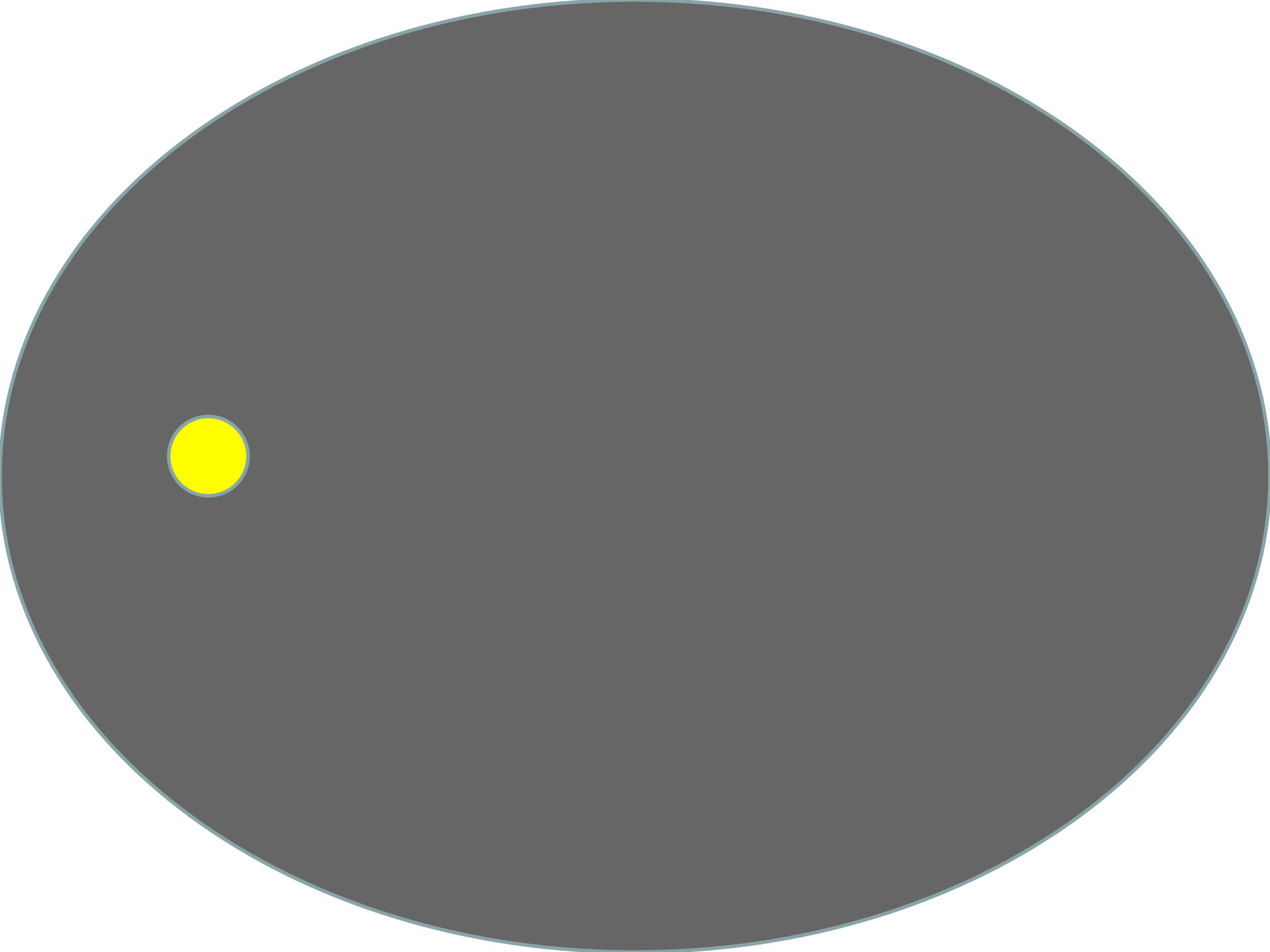


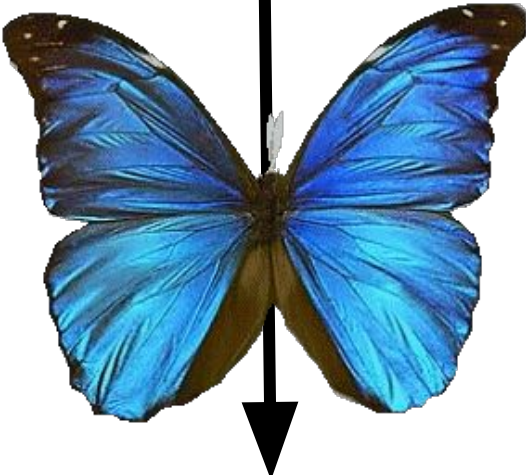


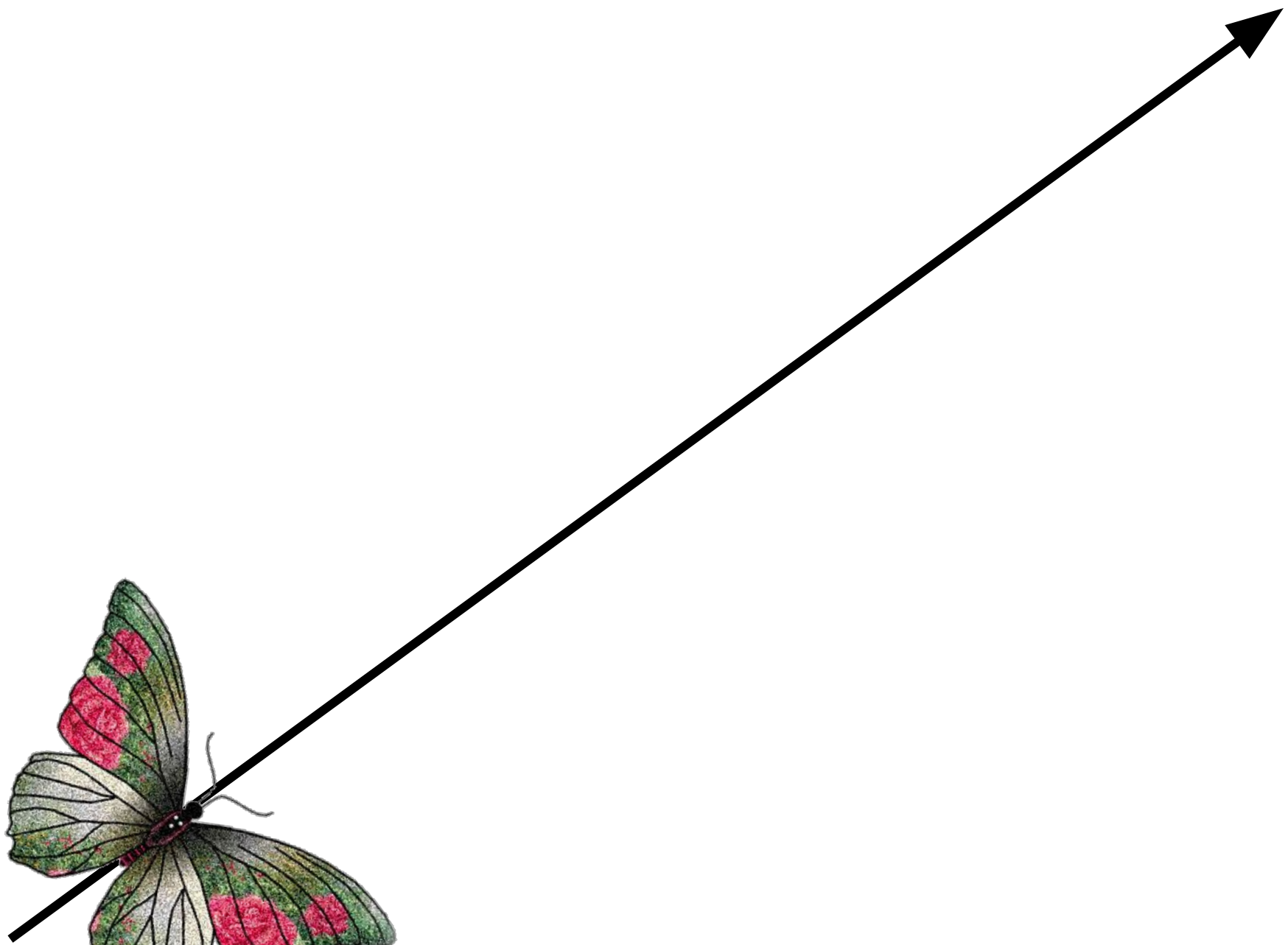
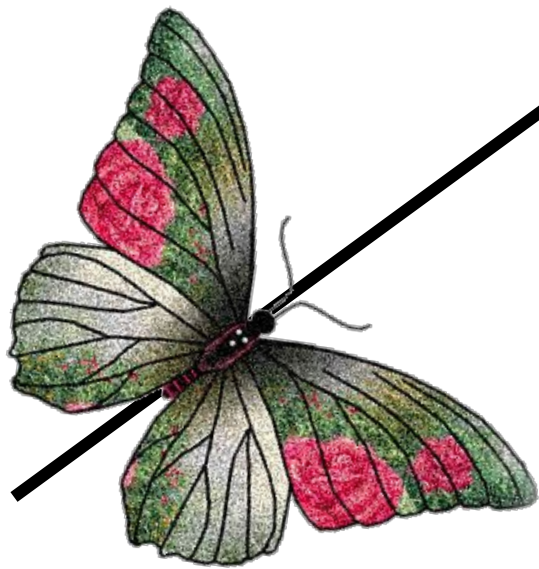
















ПОНЕДЕЛЬНИК

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.



Понедельник, как проснется,

Глазки солнцу улыбнутся,

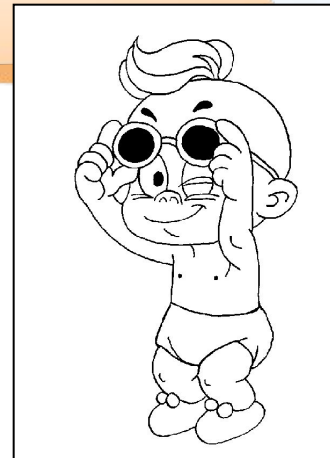
Глазки посмотрят на траву

Сначала вниз, а потом
обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их
книзу, голова неподвижна; (снимает
глазное напряжение).*

ВТОРНИК

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.



*Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).*

СРЕДА

- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.

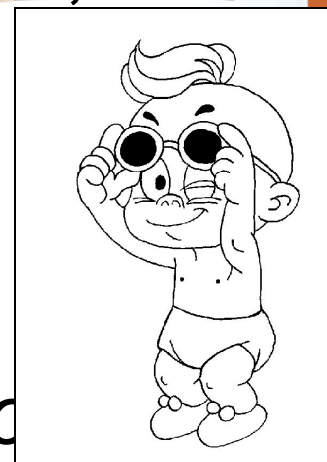


два, три, четыре, пять,
тем глазки открывать.
Упримся и открываем
игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до
пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного
напряжения)*

ЧЕТВЕРГ

- - По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.



*Смотреть прямо перед собой, по
палец на расстояние 25-30 см. от глаз,
перевести взор на кончик пальца и
смотреть на него, опустить руку.
(Укрепляет мышцы глаз и
совершенствует их координации)*

ПЯТНИЦА

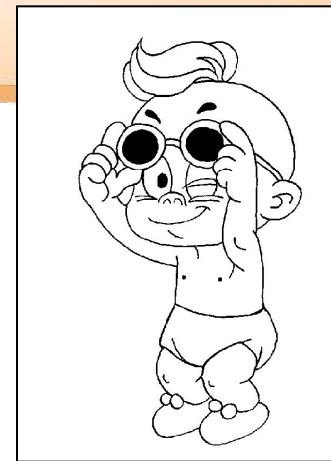
- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Правая сторона, и опять
Другую сторону бежать.



*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево
и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и
снова вверх; (совершенствует сложные
движения глаз)*

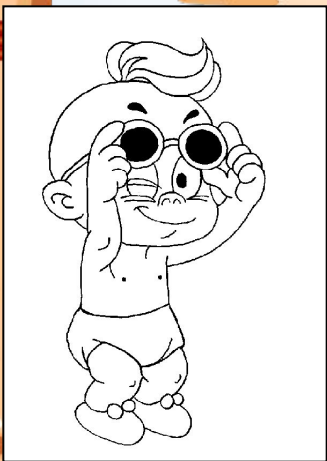
СУББОТА

- Хотя в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.



*Посмотреть взглядом в верхний правый
угол, затем нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый угол и нижний
правый (совершенствует сложные
движения глаз)*

ВОСКРЕСЕНЬЕ



- В воскресенье будем спать,
потом пойдём гулять,
чтобы глазки закалялись
и можно воздухом дышать.

*Закрывать веки, массировать их с помощью
круговых движений пальцев: верхнее веко от
носа к наружному краю глаз, нижнее веко от
наружного края к носу, затем наоборот
(расслабляет мышцы и улучшает
кровообращение)*



Знайте!

**Каждому из нас
нужна пара зорких
глаз!**