

Гимнастика для глаз в
стихах
(здоровьесберегающие
технологии с применением
ТСО)

Советы по профилактике зрительного утомления и нарушения зрения у детей

- ▶ В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша? Любая **двигательная активность** помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

- ▶ Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с "кривой" спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.
- ▶ Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.
- ▶ И еще один важный момент: для тренировки зрения малышу полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.
- ▶ Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

МОСТИК

- ▶ Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.
- ▶ *Закрывают оба глаза.*
- ▶ Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.
- ▶ *Продолжают стоять с закрытыми глазами.*
- ▶ А теперь мы их откроем, через речку мост построим.
- ▶ *Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*
- ▶ Нарисуем букву о, получается легко.
- ▶ *Глазами рисуют букву о.*
- ▶ Вверх поднимем, глянем вниз,
- ▶ *Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*
- ▶ Вправо, влево повернем,
- ▶ *Глаза смотрят вправо- влево.*
- ▶ Заниматься вновь начнем.
- ▶ *Глазами смотрят вверх, вниз.*



ЗАЯЦ

- ▶ Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
- ▶ *Смотрят вверх.*
- ▶ Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
- ▶ *Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.*
- ▶ Ай-да зайчика, умелый! Глазками моргает.
- ▶ *Моргают глазками.*
- ▶ Глазки закрывают.
- ▶ *Глазки закрывают.*
- ▶ Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
- ▶ *(Мы будем прыгать, как зайчики)*



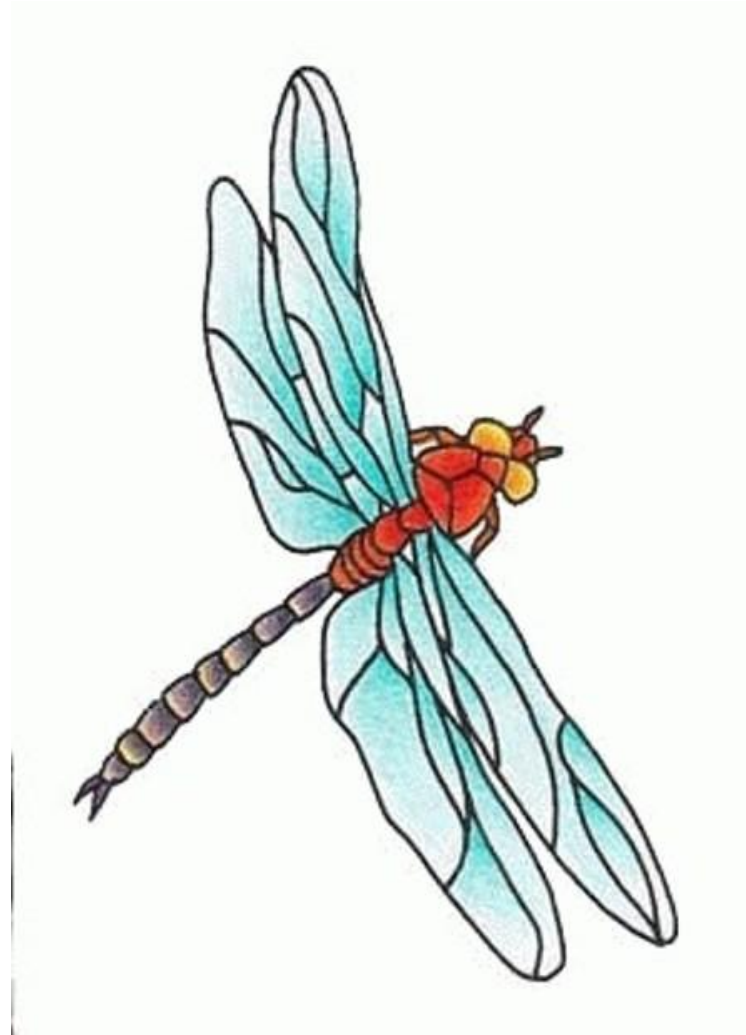
БЕЛКА

- ▶ Белка дятла поджидала,
- ▶ *Резко перемещают взгляд вправо- влево.*
- ▶ Гостя вкусно угощала.
- ▶ Ну-ка дятел посмотри!
- ▶ *Смотрят вверх-вниз.*
- ▶ Вот орехи-1,2,3.
- ▶ Пообедал дятел с белкой
- ▶ *Моргают глазками.*
- ▶ И пошел играть в горелки.
- ▶ *Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.*



СТРЕКОЗА

- ▶ Вот такая стрекоза- как горошины глаза.
- ▶ *Пальцами делают очки.*
- ▶ Влево- вправо, назад- вперед-
- ▶ *Глазами смотрят вправо- влево.*
- ▶ Ну, совсем как вертолет.
- ▶ *Круговые движения глаз.*
- ▶ Мы летаем высоко.
- ▶ *Смотрят вверх.*
- ▶ Мы летаем низко.
- ▶ *Смотрят вниз.*
- ▶ Мы летаем далеко.
- ▶ *Смотрят вперед.*
- ▶ Мы летаем близко.
- ▶ *Смотрят вниз.*



КОШКА

- ▶ Вот окошко распахнулось, *(Разводят руки в стороны.)*
- ▶ Кошка вышла на карниз. *(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)*
- ▶ Посмотрела кошка вверх. *(Смотрят вверх.)*
- ▶ Посмотрела кошка вниз. *(Смотрят вниз.)*
- ▶ Вот налево повернулась. *(Смотрят влево.)*
- ▶ Проводила взглядом мух. *(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)*
- ▶ Потянулась, улыбнулась
- ▶ И уселась на карниз. *(Дети приседают.)*
- ▶ Глаза вправо отвела,
- ▶ Посмотрела на кота. *(Смотрят прямо.)*
- ▶ И закрыла их руками. *(Закрывают глаза руками.)*



ДОЖДИК

- ▶ Дождик, дождик, пуще лей.
- ▶ *Смотрят вверх.*
- ▶ Капель, капель не жалей.
- ▶ *Смотрят вниз.*
- ▶ Только нас не замочи.
- ▶ *Делают круговые движения глазами.*
- ▶ Зря в окошко не стучи.



БУРАТИНО

- ▶ Буратино потянулся,
- ▶ *Встают на носочки,
поднимают руки и
смотрят на кончики
пальцев.*
- ▶ Вправо- влево
повернулся,
- ▶ Вниз- вверх посмотрел
- ▶ И на место тихо сел.
- ▶ *Не поворачивая головы,
смотрят вверх- вниз,
вправо- влево.*



ВЕТЕР

- ▶ Ветер дует нам в лицо.
- ▶ *Часто моргают веками.*
- ▶ Закачалось деревцо.
- ▶ *Не поворачивая головы,
смотрят вправо- влево.*
- ▶ Ветер тише, тише,
тише...
- ▶ *Медленно приседают,
опуская глаза вниз.*
- ▶ Деревца все выше, выше!
- ▶ *Встают и глаза
поднимают вверх.*



ЛУЧИК СОЛНЦА

- ▶ Лучик, лучик озорной,
- ▶ Поиграй-ка ты со мной.
- ▶ *Моргают глазками.*
- ▶ Ну-ка лучик, повернись,
- ▶ На глаза мне покажись.
- ▶ *Делают круговые движения глазами.*
- ▶ Взгляд я влево отведу,
- ▶ Лучик солнца я найду.
- ▶ *Отводят взгляд влево.*
- ▶ Теперь вправо посмотрю,
- ▶ Снова лучик я найду.
- ▶ *Отводят взгляд вправо.*

