

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

Воспитатель Шишова Г.Е.
ГБОУ ЦО №633 Калининского
района
г. Санкт-Петербурга

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!

Как это делаем мы?

- Через 10-15 минут интенсивной зрительной нагрузки, а также в конце занятия мы проводим гимнастику для глаз в игровой форме.
- Ребята знают наизусть забавные стихотворения, помогающие запомнить упражнения, и с удовольствием выполняют гимнастику вместе с зайчиком, стрекозой и другими персонажами!

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 зайнька, умелый! Глазками моргает.
- *Моргают глазками.*
- Глазки закрывают.
- *Глазки закрывают.*
- Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
- *(Мы будем прыгать, как зайчики :))*



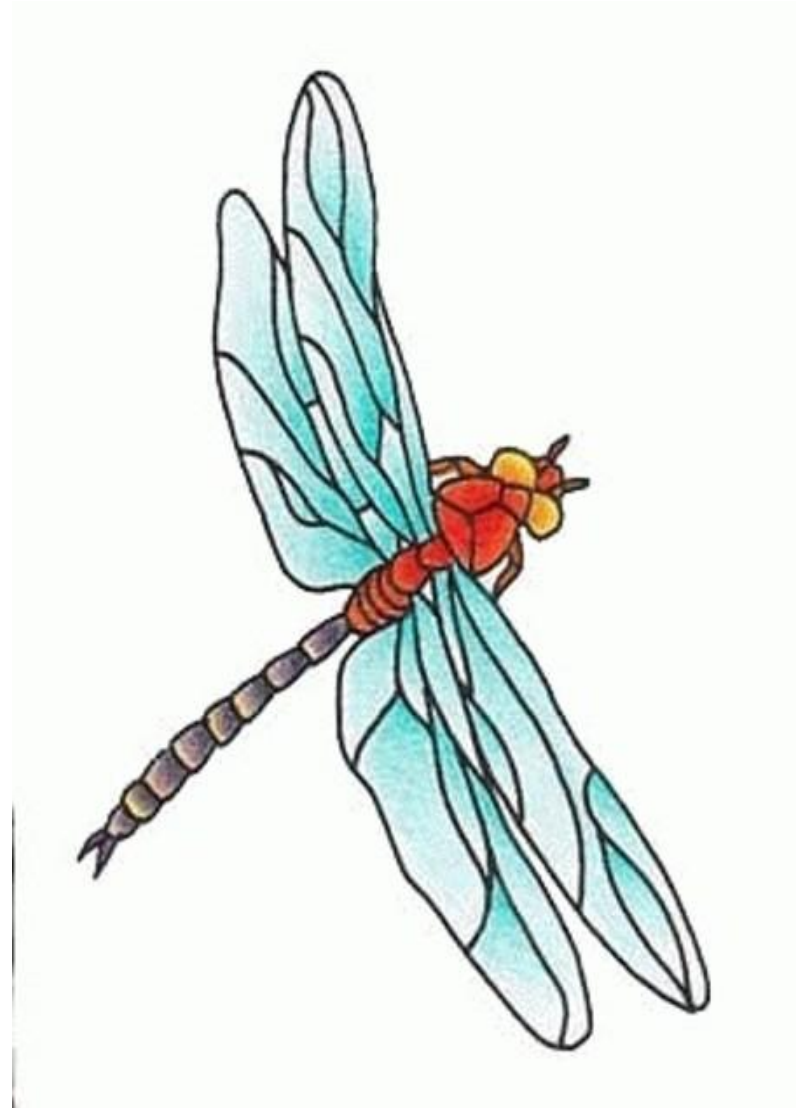
БЕЛКА

- 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.*



ТЕРЕМОК

- Терем- терем- теремок!
- *Движение глазами вправо-влево.*
- Он не низок, не высок,
- *Движение глазами вверх-вниз.*
- Наверху петух сидит,
- Кукареку он кричит.
- *Моргают глазами.*



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.*

