

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90 % информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению.

Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь. Необходимо хорошее зрение. Дети очень восприимчивы к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Одним из замечательных аспектов улучшения зрения является зрительная гимнастика.

Цель проведения зрительной гимнастики: формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения. Как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Для того, чтобы гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Предлагаем Вам несколько вариантов гимнастики для глаз.

Глазкам нужно отдохнуть (Ребята закрывают глаза)

Нужно глубоко вздохнуть (Глубокий вдох, глаза закрыты)

Глаза по кругу побегут (Глаза открыты, движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

Много-много раз моргнут (Частые моргания глазами)

Глазкам стало хорошо (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

Увидят мои глазки все! (Глаза распахнуты, на лице широкая улыбка).

«Бабочка»

Спал цветок (Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки. Слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее)

И вдруг проснулся, (Посмотреть глазами)

Больше спать не захотел (Руки поднять вверх-вдох, посмотреть на руки)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны-выдох)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями. Посмотреть вправо-влево).

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (Часто моргать 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).

«Теремок»

Терем-терем-теремок! (Движения глазами вправо-влево)

Он не низок, не высок, (Движения глазами вверх-вниз)

На верху петух сидит,

Кукуреку он кричит. (Моргают глазами).

«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, зайчыка, умелый! Глазками моргает. (Моргают глазками)

Глазки закрывает. (Глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. (Прыгаем, как зайчики).

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх)

Капель, капель не жалей. (Смотрят вниз)

Только нас не замочи. (Делают круговые движения глазками)

Зря в окошко не стучи! (Моргают глазками).

«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 (Дети потягиваются, улыбаются)

И уселась на карниз. (Дети приседают)

Глаза вправо отвела, (Смотрят вправо)

Посмотрела на кота. (Смотрят прямо)

И закрыла их в мурчании. (Закрывают глаза руками).

«Лучик»

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).

«Ночь»

Дети выполняют движения, о которых идет речь.

Ночь. Темно на улице,

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять!

МБОУ «Березниковская средняя школа»

Детский сад №2 «Катюша»

Гимнастика для глаз



**Подготовила
Воспитатель Кулинка Е. В.**

**п. Березник
апрель, 2019г.**