



Веселая гимнастика для глаз

Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Такие полезные для развития ребенка мультфильмы,

развивающие компьютерные игры, телевизор – все это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Мы не будем говорить о вреде телевизора и компьютера, а постараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Полезность гимнастики для глаз

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться.

Тренируемся с мамой

Любой маме под силу тренировать зрение малыша дома. К примеру, поиграйте с малышом в считалку. Подходим к окну и считаем все и всех: машины, людей, деток, кошек и собачек. Глазками следим за тем, как они движутся. Можно наблюдать за происходящим одним глазиком, а второй закрыть рукой. Еще один вариант: смотреть в окно через бумажный лист с небольшим отверстием.

Во время прогулки полезно поиграть со светом и темнотой. Пусть малыш запомнит все, что его окружает. Затем закройте ему на минутку глазки рукой. Когда он их откроет, пусть расскажет, что за это время изменилось. Покажите ребенку, как бабочка машет крылышками, а потом пусть он повторит эти движения взмахами ресничек, закрывая и открывая глаза.

Наблюдение за движущимся предметом – это полезно. Если в центре комнаты расположить корзину и бросать в нее мяч с метрового расстояния, то тренировка для глаз пройдет весело для всех членов семьи. В солнечную погоду лучшим тренажером станет обычное зеркальце, с помощью которого в комнате появится солнечный зайчик. Ребенок с удовольствием будет за ним наблюдать. Не забывайте – упражнения должны быть интересны малышу!

Предлагаю веселый комплекс упражнений для дошкольников, с которого стоит начать приучать ребенка к гимнастике.

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза – как горошины глаза *(пальцами делаем очки)*.

Влево, вправо, вверх, вперед *(глазами смотрим по тексту)*.

Ну, совсем как вертолет *(круговые движения глаз)*.

Мы летаем высоко *(смотрим вверх)*.

Мы летаем низко *(смотрим вниз)*.

Мы летаем далеко *(смотрим вперед)*.

Мы летаем близко *(смотрим на нос)*.



«Мой щенок»

Я щенка нарисовал, милого, смешного.
В целом мире не найти друга мне такого!
Он протягивает лапу
(вытягиваем руку и смотрим на ладонь).
И глядит лукаво
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа
(смотрим глазами вправо).
Слева луг цветет веселый *(посмотрим глазами налево),*
Убегают вдаль река *(посмотрим вдаль).*
На другом большом рисунке
Конь взлетает к облакам *(поднимем глаза вверх).*



«Белка и дятел»

Белка дятла ожидала
(резко перемещаем взгляд вправо, влево),
Дятла вкусно угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри *(смотрим вверх, вниз).*
Вот орешки: раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой *(моргаем глазками).*
И пошел играть в горелки
(закрываем глаза, гладим веки указательным пальцем).



«Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

«Угадай-ка»

Рисуйте карандашом в воздухе буквы, цифры, фигурки животных. Малыш должен следить за предметом и постараться отгадать, что же вы изобразили.

«Весёлая неделька»

Гимнастики для глаз “Весёлая неделька” и “Дни недели” не только способствуют профилактике глазных заболеваний, но и помогут запомнить дни недели, что немало важно для всех детей. Данные комплексы можно использовать как самостоятельные гимнастическо-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультурминутки.

Понедельник

Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И 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.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так 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, поставить 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.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

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

Суббота

Хоть 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,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно 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).*

**Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!**