

«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.)

«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.)

«Кот»

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(закрывать по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки»

(крепко зажмуриться)

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)

«Качели»

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть вверх, вниз)

«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.)

«Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали

(выполняется действия,

о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

«Ночь»

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

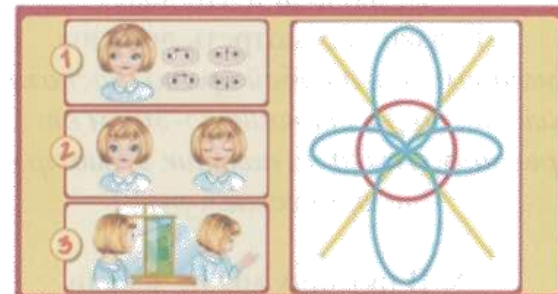
Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

Уважаемые родители!
Проводите систематически эти
упражнения с ребёнком, чтобы глазки
не уставали.

Гимнастика для глаз в режиме дня дошкольника.



«Гимнастика для глаз в стихах»

Этот комплекс упражнений поможет ребятам запомнить дни недели и способствует профилактике глазных заболеваний.

1. Всю неделю по порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Поднять глазки вверх; опустить их вниз, голова не двигается)

2. Во вторник часики-глаза,

Водят взгляд туда — сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

(Повернуть вправо глаза, потом влево, голова не двигается)

3. 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)

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

(Смотрим перед собой прямо, располагаем пальчик на расстоянии 25-30 см от глаз, переводим взгляд на пальчик и смотрим на него, опускаем руку)

5. В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять,
В другую сторону бежать.

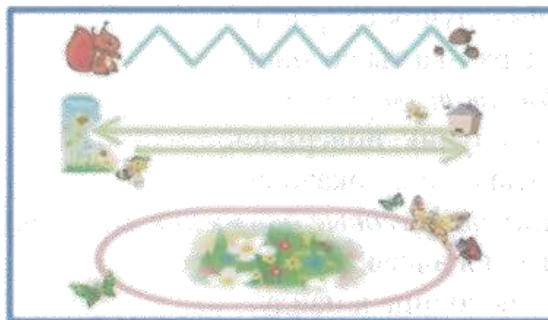
(Поднимаем взгляд вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх)

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

(Смотрим в верхний правый угол, потом — в нижний левый; Смотрим в верхний левый угол, затем — в нижний правый)

7. В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

(Закрываем глаза, массируем их круговыми движениями подушечками пальцев: верхнее веко — от внешнего к внутреннему краю, нижнее веко от внешнего к внутреннему, и наоборот)



Глазкам нужно отдохнуть.

(Все закрывают глазки)

Нужно глубоко вздохнуть.

(Глубоко вдыхаем. Глазки еще закрыты)

Глаза по кругу побегут.

(Глазки открыты. Поворачиваем зрачком по кругу по часовой стрелки и против часовой стрелки)

Много-много раз моргнут

(Быстро моргаем глазами)

Глазкам стало хорошо.

(Слегка касаемся глаз кончиками пальчиков)

Увидят мои глазки все!

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капай, не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи

(делают круговые движения глазами)

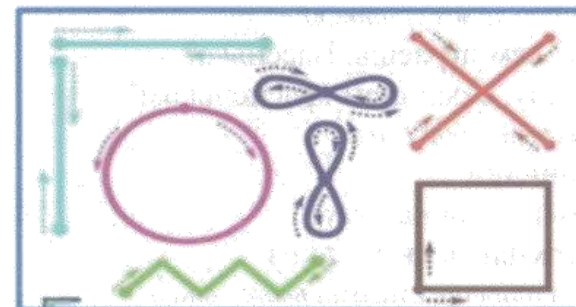
Зря в окошко не стучи.

**Комплекс упражнений для глаз,
которые рекомендовано проводить
с детьми.**



1. «Буратино» — нужно смотреть на кончик носа, затем, представить, как он увеличивается, а потом снова уменьшается.
2. «Рожицы» — дети представляют себя в роли животных, и изображают их: шуряются, передают мимикой мордочки животных.
3. «Геометрические фигуры» — предлагаем детям рисовать геометрические фигуры глазами.

**Упр.: глазками следим за стрелочками по
цветным линиям:**



**МБДОУ №3 г.Ардон
Инструктор по ФК Давыденко М.В.**