



# Гимнастика для глаз

Подготовила: воспитатель  
старшей группы №10  
Кабанова О.Б.

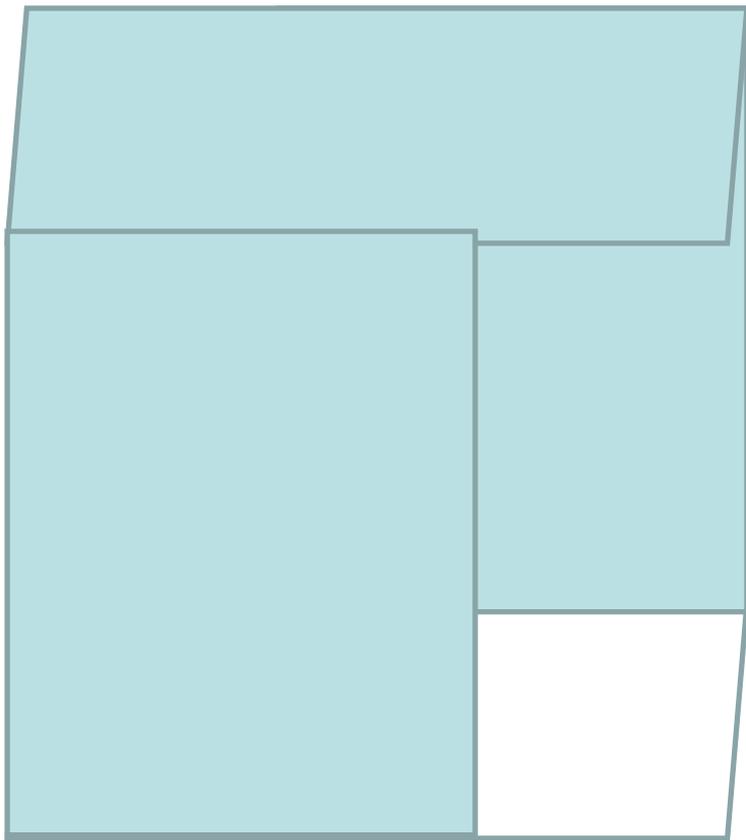
# Цель:

- формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о здоровье, о важности зрения

Как сделать  
гимнастику для глаз  
интересной?



**ТОЛЬКО ИГРАТЬ!**



# Зрительная

# гимнастика

## используется

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз,
- для укрепления мышц глаз,
- для улучшения аккомодации.

# Рекомендации:

- проводить гимнастику 2-3 раза в день по 3-5 минут,
- использовать мелкие предметы,
- использовать стихи,
- упражнения для всех возрастов одинаковые (дозировка увеличивается)

# Гимнастика бывает:

- игровая коррекционная физминутка,
- с предметами,
- по зрительным тренажерам,
- комплексы по словесным инструкциям

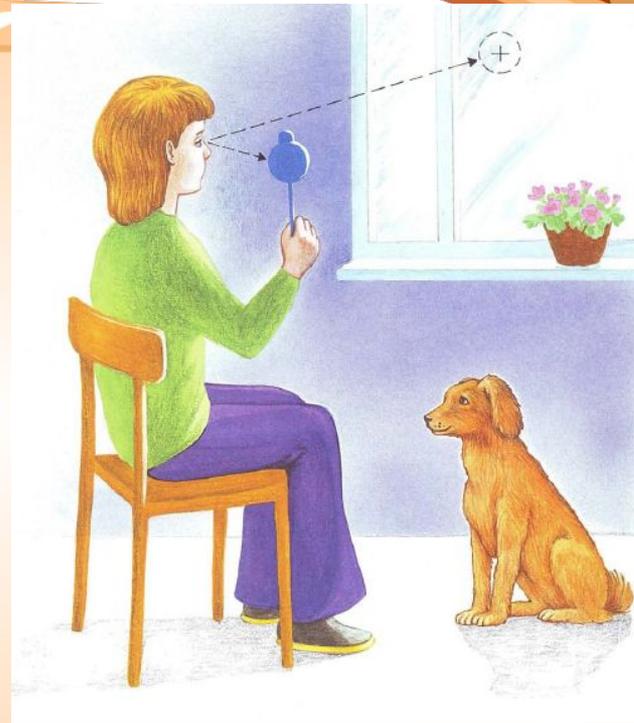
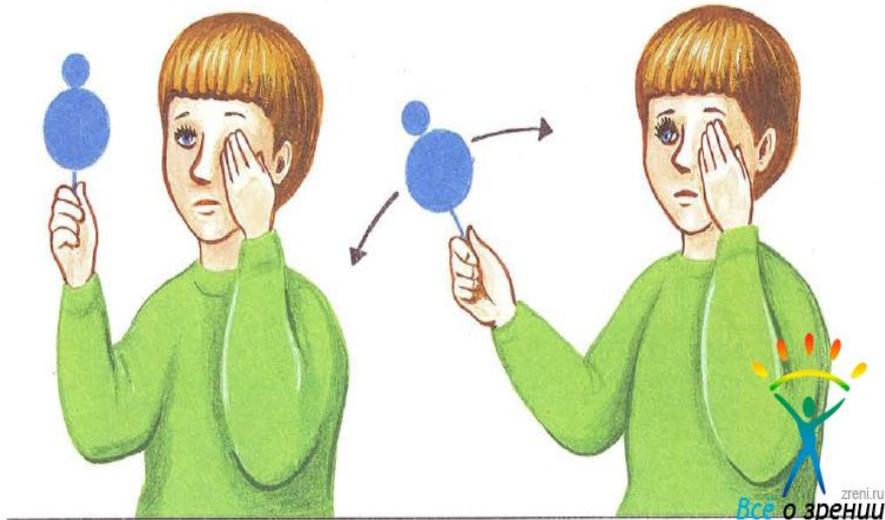


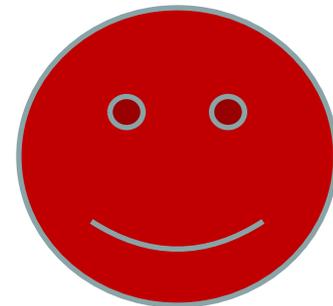
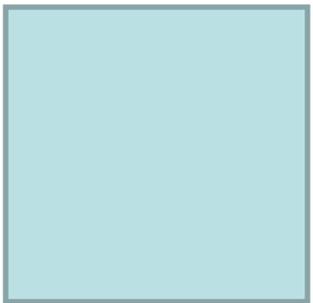
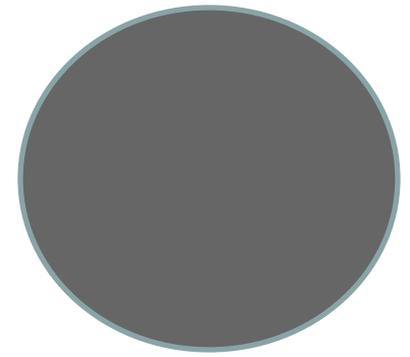
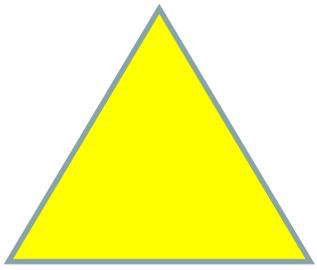
## Игровая коррекционная физминутка

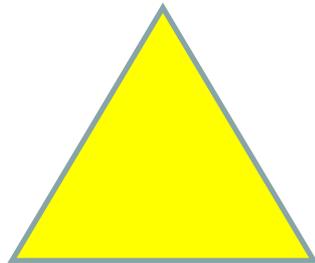
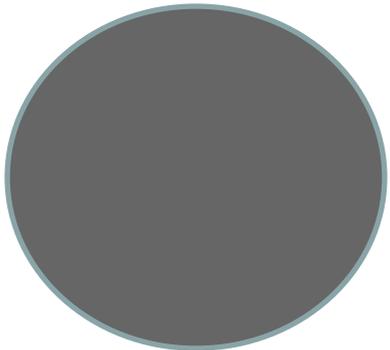
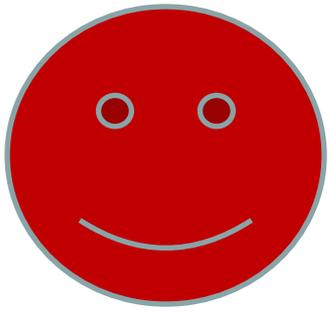
А сейчас, а сейчас  
Всем гимнастика для глаз.  
Глаза крепко закрываем,  
Дружно вместе открываем.  
Снова крепко закрываем  
И опять их открываем.  
Смело можем показать,  
Как умеем мы моргать.

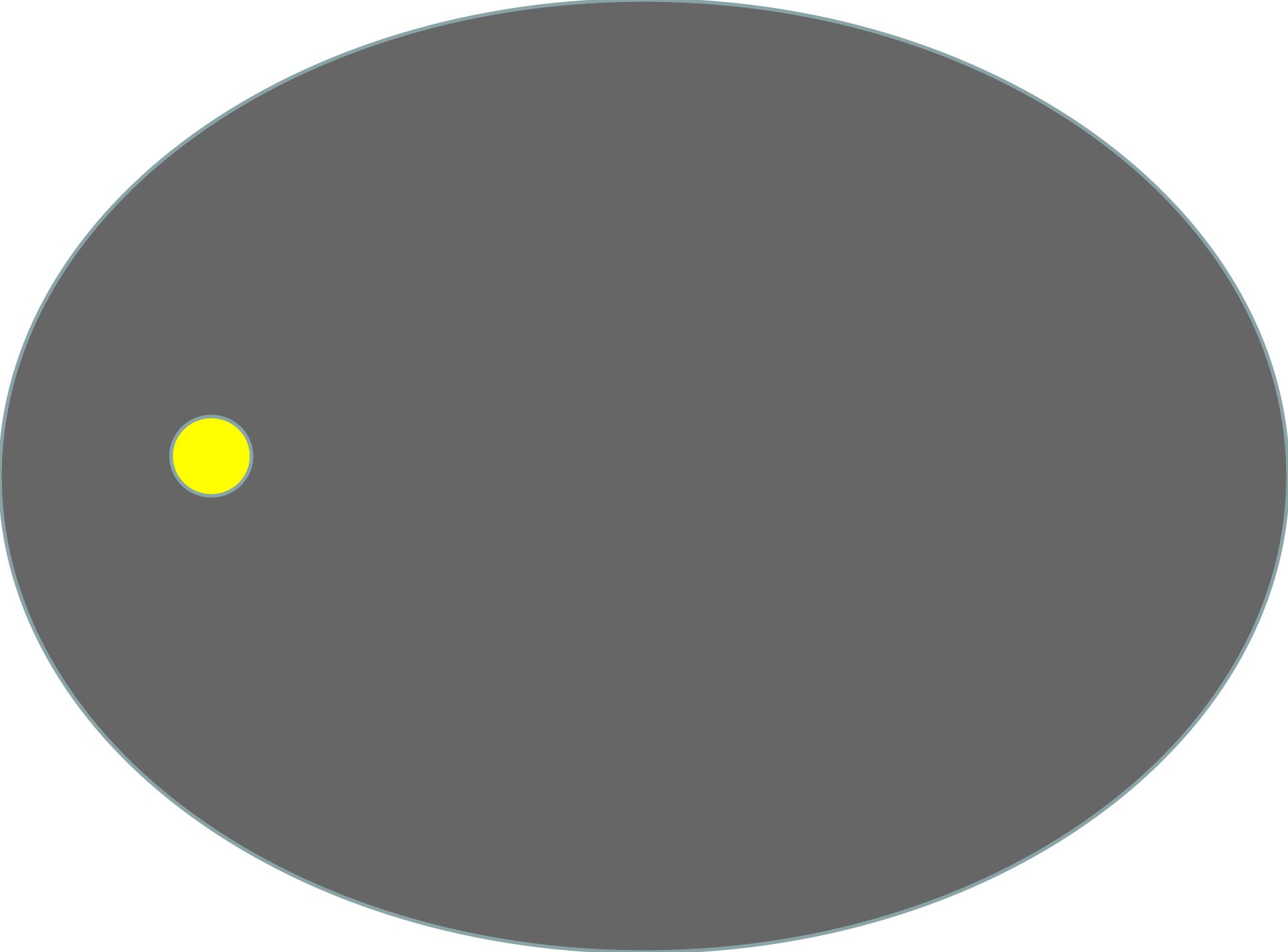
Головою не верти,  
Влево посмотри,  
Вправо погляди.  
Глазки влево, глазки вправо -  
Упражнение на славу.  
Глазки вверх, глазки вниз,  
Поработай, не ленись!  
И по кругу посмотрите.  
Прямо, ровно посидите.  
Посидите ровно, прямо,  
А глаза закрой руками.

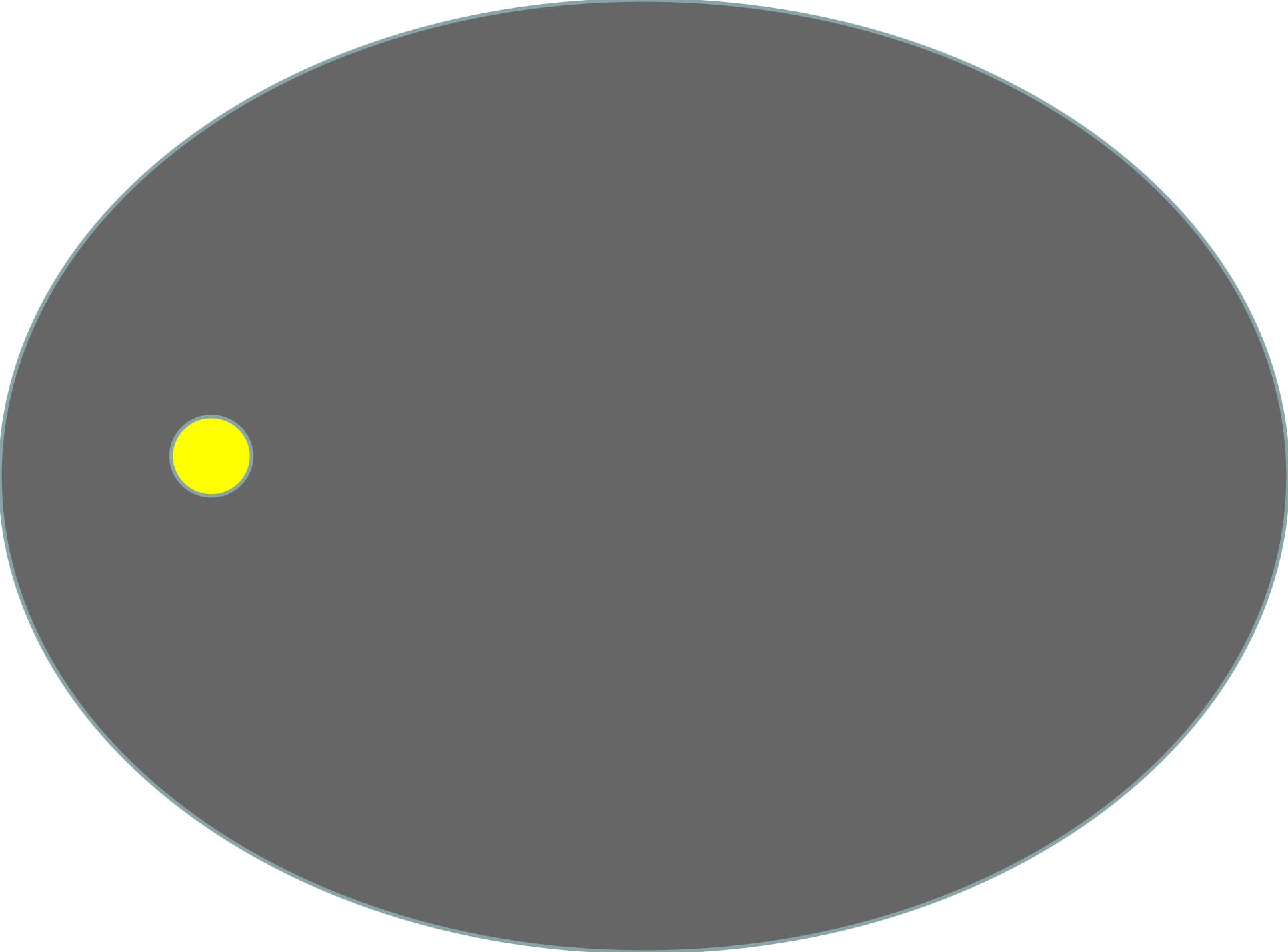
## С предметами

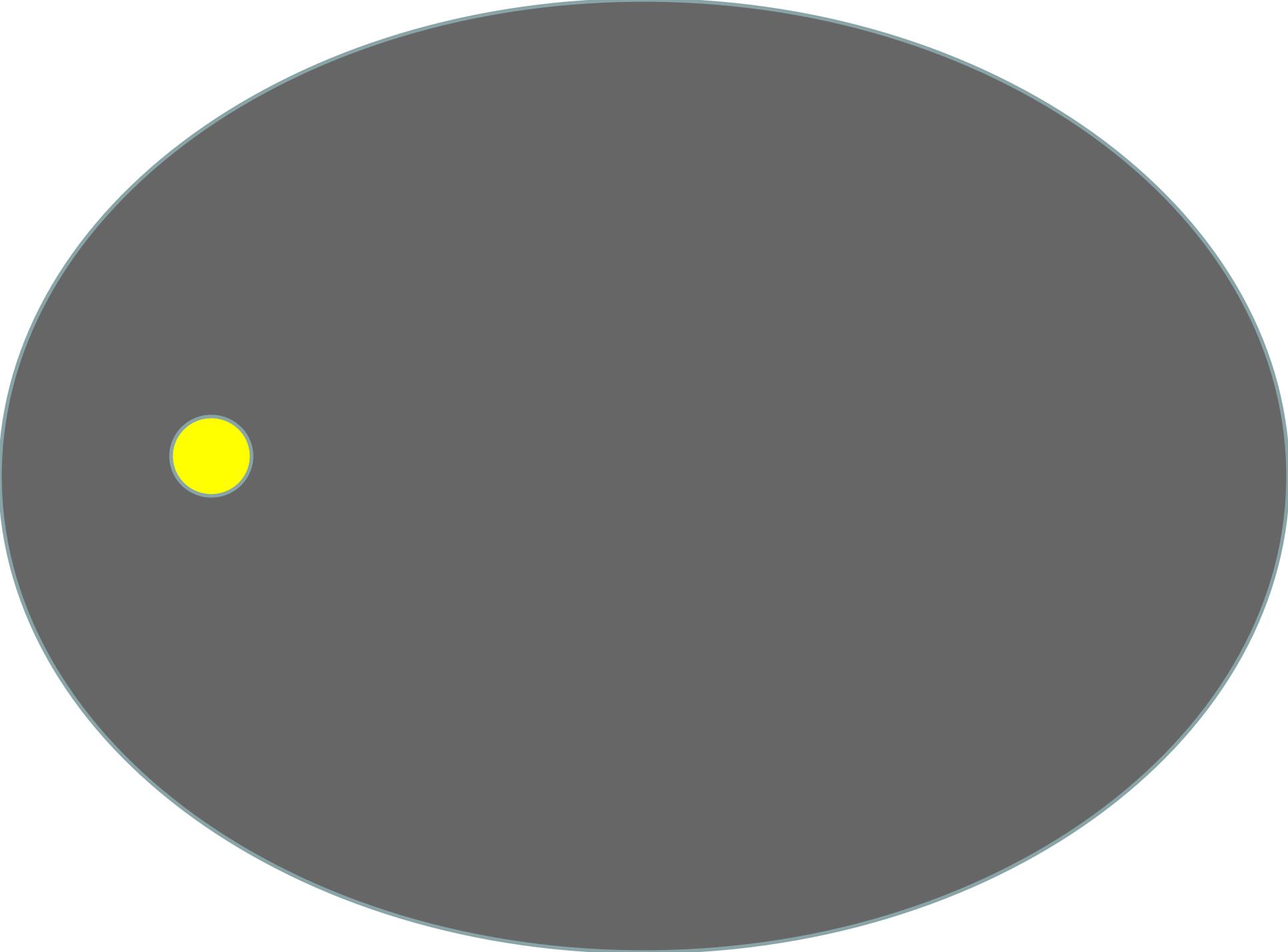


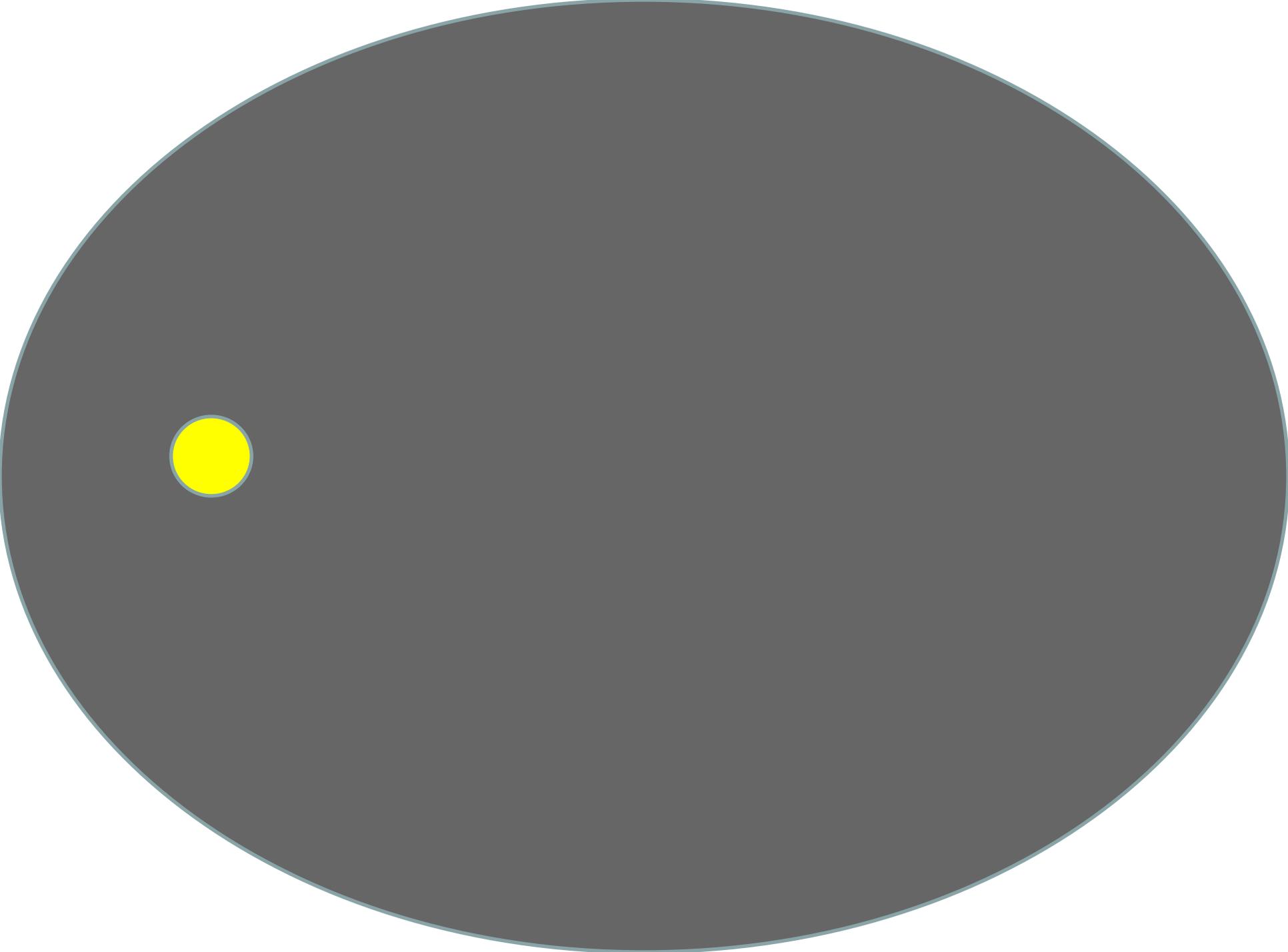


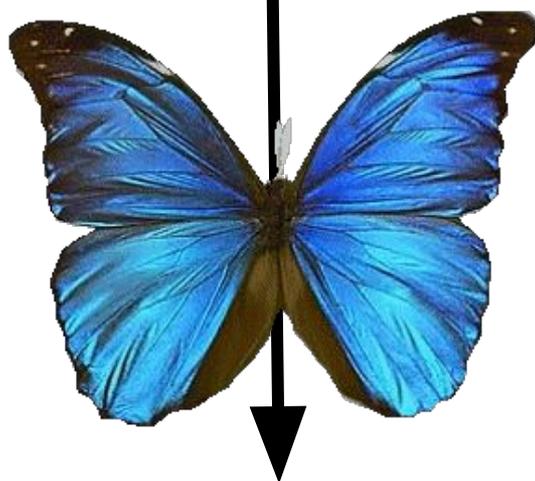


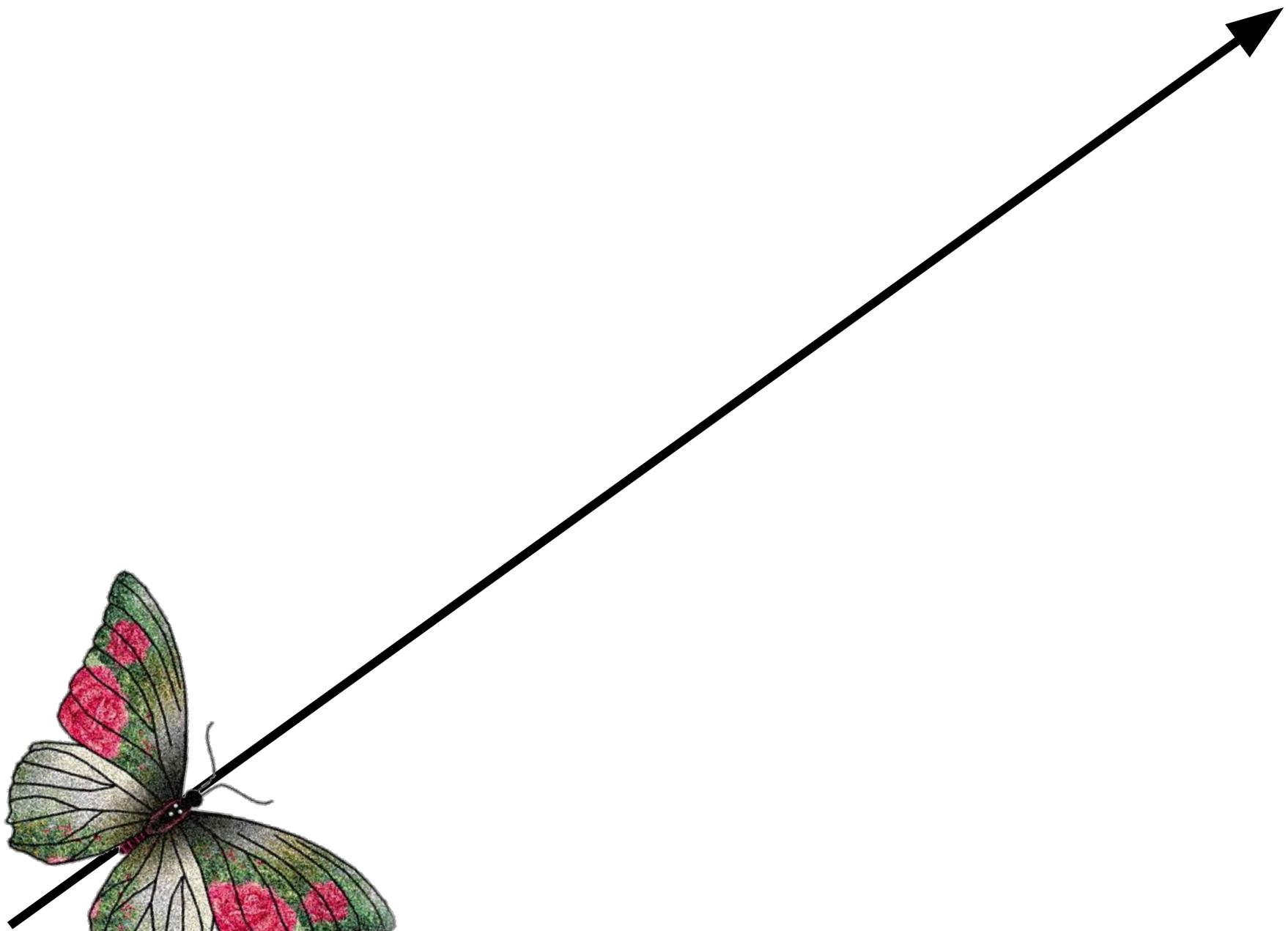
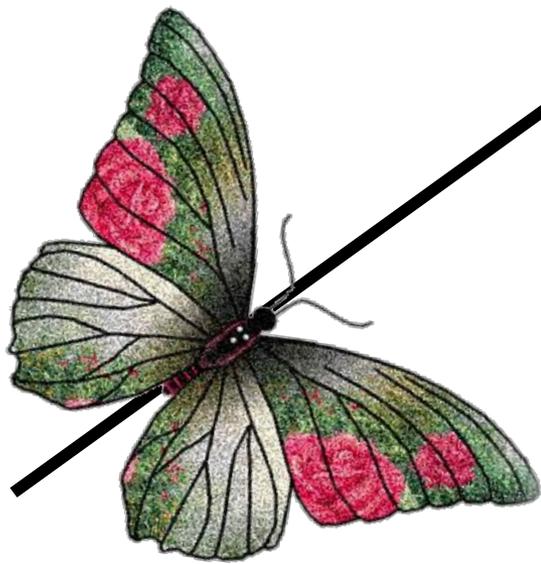












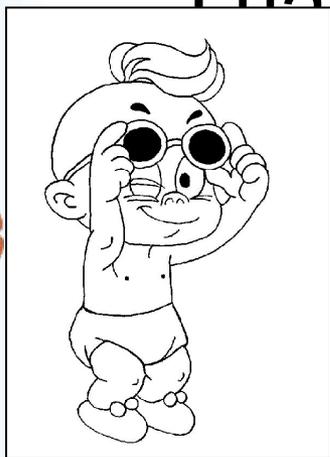




# ПОНЕДЕЛЬНИК

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.



Понедельник, как проснется,

Глазки солнцу улыбнутся,

Глазки посмотрят на траву

Сначала вниз, а потом  
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.



два, три, четыре, пять,  
тем глазки открывать.  
Упримся и открываем  
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, по  
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

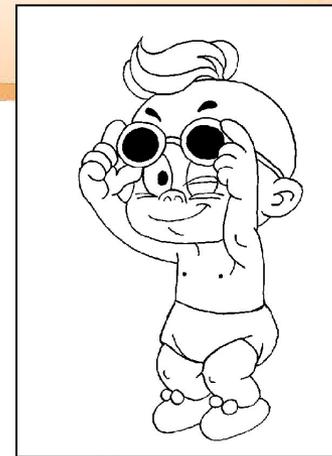
- В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Правая сторона, и опять  
Другую сторону бежать.



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

# СУББОТА

- Хотя 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,  
потом пойдём гулять,  
чтобы глазки закалялись  
и можно 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)*



**Знайте!**

**Каждому из нас  
нужна пара зорких  
глаз!**