

## ДЕТСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В СТИХАХ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.



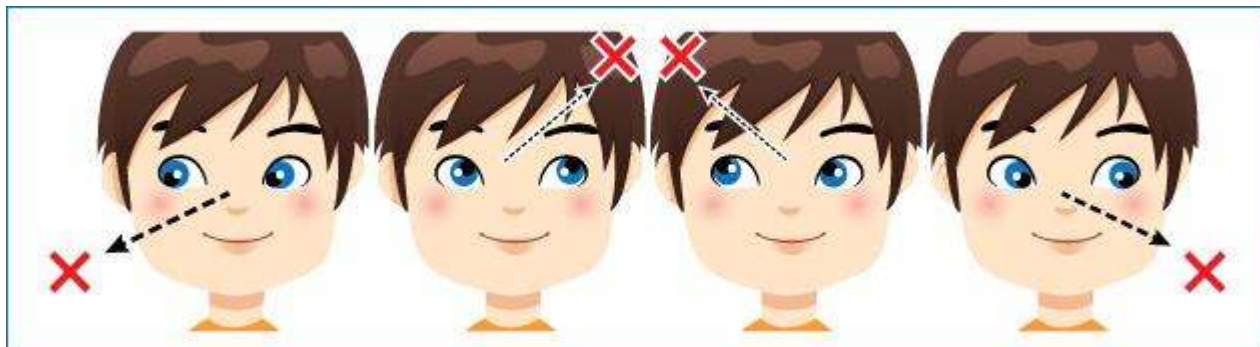
Каждый человек **воспринимает** и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

**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.**

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Для этого существует **гимнастика для глаз**. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.

**Гимнастику** необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. Вот именно о стихотворных вариантах мы сегодня и поговорим.



## Стихи, под которые можно проводить детскую гимнастику для глаз.

### «Тренировка»

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом*

Раз –налево, два – направо,  
Три –наверх, четыре — вниз.

Взгляд направим ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз.

А теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.

А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.

Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!

Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тысячу раз!

*Посмотреть влево. Посмотреть вправо.*

*Круговые движения глазами: налево –  
вверх – направо – вниз – вправо – вверх  
– влево – вниз.*

*Поднятьвзгляд вверх.*

*Опустить взгляд вниз.*

*Быстро поморгать.*



## «Осень»

Осень по опушке краски разводила,  
По листве тихонько кистью поводила.  
Пожелтел орешник и зарделись клены,  
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.  
Утешает осень: не жалейте лета,  
Посмотрите – осень в золото одета!



*Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз –  
вправо – вверх – влево – вниз  
Посмотреть влево – вправо.  
Посмотреть вверх – вниз.  
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).*

## «Елка»

Вот стоит большая елка,  
Вот такой высоты.  
У нее большие ветки.  
Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,  
А внизу – берлога мишки.  
Зиму спит там косолапый  
И сосет в берлоге лапу.



*Выполняют движения глазами.  
Посмотреть снизу вверх.  
Посмотреть слева направо.  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть вниз.  
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.*

## «Овощи»

Ослик ходит выбирает,  
Что сначала съесть не знает.  
Наверху созрела слива,  
А внизу растёт крапива,  
Слева – свекла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег.



*Обвести глазами круг.*

*Посмотреть вверх.*

*Посмотреть вниз.*

*Посмотреть влево- вправо*

*Влево — вправо.*

*Посмотреть вниз.*

*Посмотреть вверх.*

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)*



Кроме детских садов можно использовать эти стишки для физкультминуток на уроках в младшей школе и дома, когда нужно сделать разминку для уставших детских глаз.

#### ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

10 секунд посмотрите на указательный палец, расположенный на уровне глаз, примерно в 30 см от лица. Затем переведите взгляд на окно и посмотрите вдаль. Повторить 2-3 раза.



#### «Отдыхаем»

*Дети остаются сидеть.*

«Глазкам нужно отдохнуть.»

*(Ребята закрывают глаза)*

«Нужно глубоко вздохнуть.»

*(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*

«Глаза по кругу побегут.»

*(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

«Много-много раз моргнут»

*(Частое моргание глазами)*

«Глазкам стало хорошо.»

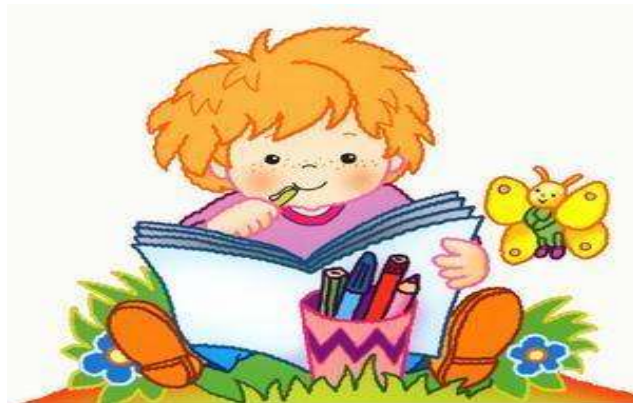
*(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*

«Увидят мои глазки все!»

*(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*

## «Веселые упражнения»

Долго тянется урок  
Много вы читали.  
Не поможет тут звонок,  
Раз глаза устали.  
    Глазкам нужно отдыхать,  
    Знай об этом каждый.  
    Упражнений ровно пять,  
    Все запомнить важно.



Упражнение **один** -

На край парты книги сдвинь.

*(Сидя, откинуться на спинку парты, сделать глубокий вдох, затем наклониться вперед на крышку парты, сделать выдох.)*

Упражнение **второе**

Повтори легко за мною.

Зажмурь и открывать нельзя,

Тренируй свои глаза.

*(Откинувшись на спинку парты, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза.)*

Занимаемся все сразу,  
Повторить четыре раза.  
Упражнение номер **три**.  
Делай с нами и смотри.

*(Сидя, положить руки на пояс, повернуть голову направо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову налево, посмотреть на локоть левой руки, потом снова сесть ровно)*

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

Упражнение **четыре**  
Нет сложнее в целом мире.

С вниманьем начинаем  
И четко выполняем

*(Сидя, смотреть перед собой, посмотреть на классную доску 2—3 секунды. Вытянуть палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 5—20 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и посмотреть на него 3—5 секунд, после чего руку опустить.)*

Повторите 5—6 раз,  
Все получится у вас.

Упражнение номер **пять**  
Нужно четко выполнять.

*(Сидя, вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев. Поднять руки вверх — вдох, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить — выдох.)*