

ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Представленные комплексы гимнастики для глаз «Весёлая неделька» и «Дни недели» соединили в себе упражнения со стихотворными текстами, они помогут не только запомнить дни недели, но и способствуют профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Их можно выполнять не только в детском саду, но и дома с родителями.

«ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА»

(комплекс гимнастики для глаз)

- 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).

- **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).

- **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)

- **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)

- **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)*

- **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)*

- **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!

«ДНИ НЕДЕЛИ»

(комплекс гимнастики на каждый день)

Понедельник.

В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*
Пригласили их плясать
Дружно ножки выставлять
(По очереди выставляют вперёд ножки)
Присядь вправо,

*(Поворот вправо с приседанием, посмотреть
взглядом назад)*

Присядь влево,

*(Поворот вправо с приседанием, посмотреть
взглядом назад)*

А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*

И ладошки у ребят,
Словно листики шуршат.

(Ладошки рук потереть друг об дружку).

Вторник.

К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

По болоту он шагал

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся,

(Наклоны вперёд, руки отвести назад)

Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть
вдаль, приставив руку к голове, как козырёк)*

И на нос. Ой, где он? Вот он!

*(Посмотреть на выставленный вперёд палец,
подвести его к носу, не отрывая взгляда от
пальца)*

Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*
Машем мы ему рукой.

(Махнут рукой или одновременно двумя)

Среда.

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, *(Ходьба на месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*

И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой.

*(Круговые повороты головой, взглядом смотрят:
вверх, вправо, вниз,влево и обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин.



ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Подготовила:
Артамонова Наталья Валерьевна
воспитатель I квалификационной категории

(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

Четверг.

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка,

(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисички)

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый.

(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке поискали

(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)

Вот такие чудеса!

(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл,

(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл,

(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*

Мы у пчёл медку попросим

(Встряхнуть кисти рук)

На дворе настала осень, *(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*

Будет лапу он сосать.

(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду.

(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

Суббота.

Мы в субботу пригласили *(Взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*

Щей капустных наварили,

(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)

Наготовили котлет.

(Ладони лежащие одна на другой, меняются местами)

Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*

Посмотрели на столы ...

(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)

В лес обратно убежали *(Бег на месте)*

За орешками они.

(Постукивание кулаками друг об друга)

Воскресенье.

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*

Смотрим вправо

(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)

Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*

Вот забор, а за забором,

(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).

Ходит лая грозный пёс,

(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)

Вот корова замычала, “Му-у-у”,

(Наклоны туловища вперёд)

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”,

(Имитация движущегося поезда на месте)

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться.

(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели.

(Произвольные круговые движения руками).