

## Детская гимнастика для глаз в стихах



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.

Зрительную 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.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажерам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной

гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

### **«Тренировка»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

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

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

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

Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

\*\*\*

### **«Мой веселый, звонкий мяч»**

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево- вправо.

Посмотреть вниз — вверх

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

\*\*\*

### «Дождик»

Капля первая упала – кап!	Мокрыми стали.
И вторая прибежала – кап!	Плечами дружно поведем
Мы на небо посмотрели	И все капельки стяхнем
Капельки «кап-кап» запели,	От дождя
Намочили лица,	Убежим,
Мы их вытирали.	Под кусточком посидим.
Туфли – посмотрите –	

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.  
То же самое.  
Смотрят вверх.  
Вытирают» лицо руками.  
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.  
Движения плечами.  
Приседают, поморгать глазами.

\*\*\*

### «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).

\*\*\*

### «Листочки»

Ах, как листики летят,  
Всеми красками горят  
Лист кленовый, лист резной,  
Разноцветный, расписной.  
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.  
Как я листиком шуршу.  
Но подул вдруг ветерок,  
Закружился наш листок,  
Полетел над головой

Красный, желтый, золотой.  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
Как листиком шуршу.  
Под ногами у ребят  
Листья весело шуршат,  
Будем мы сейчас гулять  
И букеты собирать  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
Как я листиком шуршу.

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

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

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

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

\*\*\*

### «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 растет 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.)

Информация взята с сайта дет. сада [www.dou50-krsk.ucoz.ru](http://www.dou50-krsk.ucoz.ru)