**«Тренировка»**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом*

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

*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 помигать 10 раз, Повторить 2 раза.*

**«Дождик»**

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

*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.)*

|  |
| --- |
| *Необходимо научиться расслабляться и снимать напряжение глаз.*Детей  уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем - в привычку  в них играть. Необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз.Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения. Зрительная гимнастика  направлена на улучшение и сохранение зрения, является   профилактикой  близорукости и дальнозоркости.  «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем. Педагоги Солодянкина Светлана Сергеевна и Шмелева Людмила Леонидовна разработали веселый комплекс упражнений для дошкольников, с которого стоит начать приучать ребенка к гимнастике.*"Весёлая неделька” гимнастика для глаз***Понедельник**Всю неделю по — порядку,Глазки делают зарядку.В понедельник, как проснутся,Глазки солнцу улыбнутся,Вниз посмотрят на травуИ 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 вправоНе 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.Раз, два, три, четыре, пять,Будем глазки открывать.Жмуримся и открываемТак игру мы продолжаем. Плотно закрыть глаза, досчитать да 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 вдалиГлазки 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).**Пятница**В пятницу мы не зевалиГлаза по кругу побежали.Остановка, и опятьВ другую сторону бежать.Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).**Суббота**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).**Воскресенье**В воскресенье будем спать,А потом пойдём гулять,Чтобы глазки закалялисьНужно воздухом дышать.Закрыть 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! |



***Зрительная гимнастика***

***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).***