**«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 траву И 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. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем Так 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 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).  **Пятница**  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).  **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 закалялись Нужно 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).***