Зрительная гимнастика для детей «»

Психолого-педагогическая литература предлагает достаточно разнообразный перечень здоровьесберегающих технологий, которые могут быть применены в работе с дошкольниками.

Зрительная гимнастика относится к ***технологиям сохранения и стимулирования здоровья*** наряду с динамическими паузами, пальчиковой гимнастикой, дыхательной, корригирующей. Как тифлопедагог хочу посоветовать всем воспитателям ежедневно включать зрительную гимнастику с детьми в образовательную деятельность для профилактики нарушений зрения. Сейчас в интернете этот материал выложен в большом количестве, бери и пользуйся. Я хочу порекомендовать зрительную гимнастику, которую мы делаем в нашем детском саду:

**"Весна"**

**Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.**

***Потягивание***

**Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!**

***Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным***

***разведением рук вверх, в стороны***

**Справа - первые цветочки появились на лужочке.**

***Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором***

**Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк.**

***Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором***

**Мы кораблик смастерили,**

***Соединить ладони перед грудью***

**В ручеёк пустить решили.**

***Удаление сложенных ладоней вперёд от себя***

**Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!**

***Машем ладонями, прощаясь с корабликом***

**Вот как весело играть и в весенний день гулять!**

***Легкие подпрыгивания на месте***

**Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!**

***Потягивание***