

Гимнастика для глаз в детском саду для детей дошкольного возраста

Комплекс упражнений для глаз

«Весёлая неделька»

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.

взглядом уголки, 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.

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!