

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. 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.



Детская гимнастика для глаз в стихах

- Глазкам нужно отдохнуть (Ребята закрывают глаза)
Нужно глубоко вздохнуть (Глубокий вдох. Глаза закрыты)
Глаза по кругу побегут (Глаза открыты. Движение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки)
Много-много раз моргнут (Частое моргание глазами)
Глазкам стало хорошо (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)
Увидят мои глазки все! (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

“Мой веселый звонкий мяч”

- Мой веселый, звонкий мяч, Посмотреть влево- вправо.
Ты куда помчался вскачь? Посмотреть вниз — вверх
Красный, синий, голубой, Круговые движения глазами вправо
Не угнаться за тобой. Круговые движения глазами влево
Зажмурить глаза, поморгать 10 раз.

«Буратино»

- Буратино потянулся, Встают на носочки, поднимают руки и
смотрят на кончики пальцев
Вправо- влево повернулся, Не поворачивая головы,
смотрят вправо-влево
Вниз- вверх посмотрел вверх- вниз
И на место тихо сел., и садятся на корточки.





«Белка»

Белка дятла поджидала,
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!
Вот орехи — раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой
И пошел играть в горелки.

Резко перемещают взгляд вправо- влево

Смотрят вверх-вниз

Моргают глазками

Закрывают глаза, гладят веки указательн

«Теремок»

Терем- терем- теремок!
Он не низок, не высок,
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.

Движение глазами вправо- влево

Движение глазами вверх- вниз

Моргают глазами.



«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

Смотрят вверх

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

смотрят вверх-вниз, вправо-влево

Ай-да зайчика, умелый! Глазками моргает.

Моргают глазками

Глазки закрывает.

Глазки закрывают

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

Прыгаем, как зайчики



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».

«Мостик»



Закрываем мы глаза,
Вот какие чудеса
Наши глазки отдыхают,
Упражненья выполняют.
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим.
Нарисуем букву «О»,
Получается легко
Вверх поднимем, глянем вниз
Вправо, влево повернем
Заниматься вновь начнем.

Закрывают оба глаза

Продолжают стоять с
закрытыми глазами

Открывают глаза,
взглядом рисуют мост

Глазами рисуют букву «О»

Глаза поднимают вверх, опускают вниз

Глазами двигают вправо-влево

Глазами смотрят вверх-вниз

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза- как горошины глаза. Пальцами делают очки
Влево- вправо, назад- вперед-
Ну, совсем как вертолет.
Мы летаем высоко.
Мы летаем низко.
Мы летаем далеко.
Мы летаем близко.

Глазами смотрят вправо- влево

Круговые движения глаз

Смотрят вверх

Смотрят вниз

Смотрят вперед

Смотрят вниз

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише...
Деревца все выше, выше!

Часто моргают веками

Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево

Медленно приседают, опуская глаза вниз

Встают и глаза поднимают вверх.

