

**муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 69**

**КАРТОТЕКА**

**"Весёлая неделька”**

**гимнастика для глаз**

Составила:

Воспитатель Полетаева Е.А.

Цель: необходимо научить детей 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **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!