

**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 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!