Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Нижневартовска детский сад № 90 «Айболит»

Корригирующая гимнастика для глаз

Подготовлено воспитателями
высшей категории
Петрусёвой Н.В.,
Сазоновой Н.А.

Корригирующая гимнастика для глаз

Всю неделю по порядку глазки делают зарядку
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

(Посмотреть вверх, вниз, влево; голова остается подвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

Во вторник часики-глаза
Отводят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо,
Не устанут никогда.

(Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

В среду в жмурки мы играем.
Плотно глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять!
Время глазки открывать.
Жмуримся и открываем -
Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)

А в четверг мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль.
Что вблизи и что вдали -
Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенству их координацию.)

В пятницу мы не зевали,
Глаза по кругу побежали.
Остановка! Им опять
В другую сторону бежать.

(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в. нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол, и нижний правый; упражнение совершенству сложные движения глаз.)

В воскресенье будем спать,
А потом пойдем гулять,
Свежим воздухом дышать.

(Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко - от носа к наружному краю глаз; нижнее веко - от наружного края к но затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы, улучшает кровообращение.)

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Комплекс гимнастики на каждый день

Понедельник

В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики *(прыгают на двух ногах).*
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики *(обхватывают себя руками).*
Пригласили их плясать,
Дружно ножки выставлять *(по очереди выставляют ноги вперед).*
Присядь вправо *(поворачиваются вправо с приседанием, смотрят назад),*
Присядь влево *(поворачиваются влево с приседанием, смотрят назад),*
А затем кружись ты смело *(кружатся).*
А ладошки у ребят, словно листики, шуршат *(трут ладони одна о другую).*

Вторник

К нам во вторник прилетал Аист длинноногий *(взмахивают щками вверх-вниз).*
По болоту он шагал, Рыб, лягушек доставал (*Ходьба на месте, высоко поднимая колени),*
Наклонялся, выпрямлялся *(наклоны вперед, руки назад),*
Вдаль смотрел на край болота *(смотрят вдаль, приставив руку к голове, как козырек)*
И на нос. Ой! Где он? Вот он! *(Смотрят на выставленный вперед палец; подводят палец к носу, не отрывая от него взгляда.)*
Аист полетел домой *(взмахивают руками вверх-вниз).,*
Машем мы ему рукой *(машут одной рукой или одновременно двумя).*

Среда

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил *(ходьба на месте),*
И наклоны выполнять *(наклоны вперед),*
И на цыпочках стоять *(подниматься на носочки).*
Мы покрутим головой,
Словно хоботом, с тобой *(круговые повороты головой, смотрят вверх, вправо, вниз, влево* и *в обратном порядке).*
В прятки мы играем, Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять! Мы идем слона искать.
Пять, четыре, три, два, один!
Слон уходит в магазин *(плотно закрывают глаза пальцами рук, считают до пяти и широко открывают глаза).*

Четверг

А в четверг к нам приходила Хитрая лисичка *(ходьба на месте с имитацией мягких шагов лисицы).*
Показала хвостик рыжий,
Такой мягкий и пушистый *(туловище вправо и влево, стараясь смотреть как можно дальше назад).* Посидели, постояли,
Притаились, как лиса *(приседания),*
Мышку в норке поискали *(приседают и пальчиками разгребают землю).*
Вот такие чудеса! *(Встают и разводят руки в стороны, приподнимая плечи.)*

Пятница

Мишка в пятницу пришел *(ходьба на месте с имитацией шагов медведя),*
Он в лесу медок нашел *(руки так, как будто дети держат перед собой бочонок меда; приседания с поворотом туловища вправо, влево)*
На высокой елке, где колкие иголки *(смотрят вверх-вниз; пальцы рук раздвинуты-«иголки»).*
Мы у пчел медку попросим *(встряхивают кистями).*
На дворе настала осень *(тянутся).*
Скоро мишка ляжет спать *(медленно приседают),*
Будет лапу он сосать *(голову вправо-влево, руки под головой).*
Пчелы дали меду целую колоду *(хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах).*

Суббота

Мы в субботу пригласили *(взмахи руками к себе)*
Шустрых белок на обед *(повороты туловища вправо, влево с приседанием).*
Щей вкуснейших наварили *(обе кисти сжаты вместе, круговые движения обеими руками, туловище поворачивается вслед за руками),*
Наготовили котлет *(меняют местами ладони, лежащие одна на другой).*
Белки в гости прискакали *(прыжки на месте),*
Посмотрели на столы *(широко открывают глаза и крепко их зажмуривают),*
В лес обратно убежали *(бег на месте)*
За орешками они *(постукивают кулаками один о другой).*

Воскресенье

В воскресенье - выходной,
Мы идем гулять с тобой *(ходьба на месте).*
Смотрим вправо *(туловище вправо, смотрят назад),*
Смотрим влево *(туловище влево, смотрят назад),*
Ничего не узнаем *(разводят руки в стороны: удивляются).*

Вот забор, а за забором *(руки вытягивают перед собой,*
кисти ставят вертикально, пальцы раздвигают - «иголки»)
Ходит, лая, грозный пес *(обе руки одновременно переводят*
справа налево, глаза следят за руками).
Вот корова замычала: «Му-у-у!» *(туловище вперед),*
Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у!» *(имитация движущегося поезда),*
А лошадка бьет копытцем,
Предлагает прокатиться *(руки на поясе, приподнимают и опускают сначала правую, а затем левую ногу).*
Мы на этой карусели
Прокатиться захотели *(произвольные круговые движения*

Коррегирующая гимнастика для глаз

Весёлая неделька

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).*
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).*
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)*
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)*
В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали.	*Поднять глаза вверх, вправо,* *вниз, влево и вверх; и обратно;*

Остановка, и опять В другую сторону бежать.	*влево, вниз, вправо и снова вверх;* *(совершенствует сложные движения глаз)*
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)*
- 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!	