|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Автобус.***Мы в автобусе сидим,Во все стороны глядим.Глядим назад, глядим вперед,А автобус не везет...Внизу речка – глубоко,Вверху птички – высоко.Щётки по стеклу шуршатВсе капельки смести хотят.Колёса закружилисьВперёд мы покатились.\*\*\*Мы гимнастику для глазВыполняем каждый раз.Вправо, влево, кругом, вниз,Повторить ты не ленись.Укрепляем мышцы глаза.Видеть лучше будем сразу.\*\*\*Глазки вправо, глазки влево,И по кругу проведем.Быстро – быстро поморгаемИ немножечко потрем.Посмотри на кончик носаИ в «межбровье» посмотри.Круг, квадрат и треугольникПо три раза повтори.Глазки закрываем,Медленно вдыхаем.А на выдохе опятьГлазки заставляй моргать.А сейчас расслабилисьНа места отправились.***Часы***Тик-так, тик-такВсе часы идут вот так: тик-так, тик-так,Налево раз, направо раз,Мы тоже можем так,Тик-так, тик-так. | ***Тренировка»***Дети выполняют движения в соответствии с текстомРаз –налево, два – направо,Три –наверх, четыре — вниз.А теперь по кругу смотрим,Чтобы лучше видеть мир.Взгляд направим ближе, дальше,Тренируя мышцу глаз.Видеть скоро будем лучше,Убедитесь вы сейчас!А теперь нажмем немногоТочки возле своих глаз.Сил дадим им много-много,Чтоб усилить в тыщу раз!Посмотреть влево. Посмотреть вправо. ***«Елка».***Вот стоит большая елка,Вот такой высоты.У нее большие ветки.Вот такой ширины.Есть на елке даже шишки,А внизу – берлога мишки.Зиму спит там косолапыйИ сосет в берлоге лапу. ***«Овощи»***Ослик ходит выбирает,Что сначала съесть не знает.Наверху созрела слива,А внизу растет крапива,Слева – свекла, справа – брюква,Слева – тыква, справа – клюква,Снизу – свежая трава,Сверху – сочная ботва.Выбрать ничего не смог | Управление дошкольного образования Администрации города Глазова Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 54»**Детская гимнастика для глаз в стихах**http://okulist.pro/wp-content/uploads/2017/08/detskaya_razminka_dlya_glaz.jpgУчитель—дефектолог Дементьева Валентина АлександровнаВысшая квалификационная категория2017 год |
| 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. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. 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 проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.  ***Сова.***В лесу темно.Все спят давно.Только совушка-сова,Большая голова,На суку сидит,Во все стороны глядит.Вправо, влево, вверх и вниз,Звери, птицы, эх, держись!Осмотрела все кругом –За добычею бегом! | ***“Цветы”***Наши алые цветы распускают лепестки Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, Наши алые цветы закрывают лепестки, Тихо засыпают, головой качают  ***«Ах, как долго мы писали»***Ах, как долго мы писалиГлазки у ребят устали.Посмотрите все в окно .Ах, как солнце высоко .Мы глаза сейчас закроем .В группе радугу построим .Вверх по радуге пойдем .Вправо, влево повернём .А потом скатимся вниз .Жмурься сильно, но держись.***«Осень»***Какой красивый лес вокруг нас!Справа – лисья нора,Слева – медвежья берлога.Внизу, под сосной – ежиная нора,А высоко на дереве – беличье дупло.А далеко – далеко за лесом –Бабушкина деревня.  ***«Осенний лес»***Вот стоит осенний лес!В нём много сказок и чудес!Слева - сосны, справа – дуб. Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой – откройИ скорей бегом домой!  | ***Весёлая неделька”***Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда.В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем.По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны.В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать.Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!  |