|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 шуршат  Все капельки смести хотят.  Колёса закружились  Вперёд мы покатились.  \*\*\*  Мы гимнастику для глаз  Выполняем 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 поморгаем  И немножечко потрем.  Посмотри на кончик носа  И в «межбровье» посмотри.  Круг, квадрат и треугольник  По три раза повтори.  Глазки закрываем,  Медленно вдыхаем.  А на выдохе опять  Глазки заставляй моргать.  А сейчас расслабились  На места отправились.  ***Часы***  Тик-так, тик-так  Все 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 текстом  Раз –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 немного  Точки 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 косолапый  И 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.jpg Учитель—дефектологДементьеваВалентина 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 писали  Глазки 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 – открой  И 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! |