

## **Зрительная гимнастика «Неделька»**

Упражнения зрительной гимнастики могут использоваться в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное утомление у детей во время занятий.

### **Условия проведения зрительной гимнастики:**

- фиксированное положение головы;
- длительность проведения гимнастики 2-3 мин. в младшей и средней группах, 4-5 мин. в старших группах;
- выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы.

### **При выполнении гимнастики следует соблюдать общие правила:**

- сидеть (стоять) прямо, не напрягаясь, расслабить плечи и опустить их;
- следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточить внимание;
- после выполнения упражнений хорошо потянуться, и часто поморгать.

# 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 вниз.  
Голова неподвижна.



# Вторник

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

Повернуть глаза  
в правую сторону,  
затем — в левую,  
Голова неподвижна.





# 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 до пяти  
и широко их открыть.



# Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали,  
Глазки видеть чтоб могли.

Смотреть прямо вдаль.  
Поставить палец  
на расстояние 30 см  
от глаз, перевести  
взор на кончик  
пальца. Затем снова  
вдаль. И т. д.



# Пятница

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

Направить взгляд  
вверх, вправо, вниз,  
влево и вверх.  
И обратно:  
влево, вниз,  
вправо и снова вверх.





# 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.



# Воскресенье

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись,  
Нужно воздухом дышать.



Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев:  
верхнее веко от носа  
к наружному краю  
глаз, нижнее веко  
от наружного  
края к носу,  
а затем наоборот.

