

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.

