

ВЕСЁЛАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.

Подготовила воспитатель средней группы №3
Бурак Н.Г.

Представленный комплекс
гимнастики для глаз
«Весёлая неделька»

поможет не только усвоить дни
недели, но и способствует
профилактике глазных заболеваний,
что важно для детей.

Понедельник



Всю неделю по порядку глазки делают зарядку

В понедельник, как проснутся,

глазки солнцу улыбнутся.

Вниз посмотрят на траву и обратно в высоту.

(Движение глаз вверх-вниз при неподвижной голове снимает глазное напряжение).

ВТОРНИК.



Ходят влево, ходят вправо не устанут никогда.

(Движение глаз влево- вправо при неподвижной голове снимает глазное напряжение).

Во вторник часики-глаза водят взгляд туда-сюда.

СРЕДА.



Раз, два, три, четыре, пять будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем- так игру мы продолжаем.

В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем.

Плотно закрыть глазки, досчитать до пяти, и широко открыть глазки.

(Для снятия глазного напряжения).

ЧЕТВЕРГ.



Что вблизи и что вдали глазки рассмотреть должны.
По четвергам мы смотрим в даль- на это времени не жаль.

Поставить палец на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть на кончик пальца, затем опустить руку.

(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию).

ПЯТНИЦА.



В пятницу мы не зевали- глаза по кругу побежали.

Остановка и опять в другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево
(совершенствует сложные движения глаз).

СУББОТА.



Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой

Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.

Посмотреть в правый верхний угол, затем в нижний левый угол, перевести взгляд в верхний левый угол, затем в нижний правый угол.

(Совершенствует сложные движения глаз).

ВОСКРЕСЕНЬЕ.



В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять.
Чтобы глазки закалялись, нужно воздухом дышать.

Закрывать веки и массировать их лёгкими движениями пальцев.

Верхнее веко от переносицы к наружному краю глаз, нижнее - наоборот

(Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!