

# Детская гимнастика для глаз в стихах

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. 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 проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.





# Детская гимнастика для глаз в стихах

- Глазкам нужно отдохнуть (Ребята закрывают глаза)  
Нужно глубоко вздохнуть (Глубокий вдох. Глаза закрыты)  
Глаза по кругу побегут (Глаза открыты. Движение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки)  
Много-много раз моргнут (Частое моргание глазами)  
Глазкам стало хорошо (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)  
Увидят мои глазки все! (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

## “Мой веселый звонкий мяч”

- Мой веселый, звонкий мяч, Посмотреть влево- вправо.  
Ты куда помчался вскачь? Посмотреть вниз — вверх  
Красный, синий, голубой, Круговые движения глазами вправо  
Не угнаться за тобой. Круговые движения глазами влево  
Зажмурить глаза, поморгать 10 раз.

## «Буратино»

- Буратино потянулся, Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев  
Вправо- влево повернулся, Не поворачивая головы, смотрят вправо-влево  
Вниз- вверх посмотрел вверх- вниз  
И на место тихо сел., и садятся на корточки.







## «Белка»

Белка дятла поджидала,  
Гостя вкусно угощала.  
Ну-ка дятел посмотри!  
Вот орехи — раз, два, три.  
Пообедал дятел с белкой  
И пошел играть в горелки.

Резко перемещают взгляд вправо- влево

Смотрят вверх-вниз

Моргают глазками

Закрывают глаза, гладят веки указательными пальцами

## «Меремок»

Терем- терем- теремок!  
Он не низок, не высок,  
Наверху петух сидит,  
Кукареку он кричит.

Движение глазами вправо- влево

Движение глазами вверх- вниз

Моргают глазами.



## «Зайц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

Смотрят вверх

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

смотрят вверх-вниз, вправо-влево

Ай-да зайчика, умелый! Глазками моргает.

Моргают глазками

Глазки закрывает.

Глазки закрывают

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

Прыгаем, как зайчики



Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».



## «Мостик»



Закрываем мы глаза,  
Вот какие чудеса  
Наши глазки отдыхают,  
Упражненья выполняют.  
А теперь мы их откроем,  
Через речку мост построим.  
Нарисуем букву «О»,  
Получается легко  
Вверх поднимем, глянем вниз  
Вправо, влево повернем  
Заниматься вновь начнем.

Закрывают оба глаза

Продолжают стоять с  
закрытыми глазами

Открывают глаза,  
взглядом рисуют мост

Глазами рисуют букву «О»

Глаза поднимают вверх, опускают вниз

Глазами двигают вправо-влево

Глазами смотрят вверх-вниз

## «Стрекоза»

Вот какая стрекоза- как горошины глаза. Пальцами делают очки  
Влево- вправо, назад- вперед-  
Ну, совсем как вертолет.  
Мы летаем высоко.  
Мы летаем низко.  
Мы летаем далеко.  
Мы летаем близко.

Глазами смотрят вправо- влево

Круговые движения глаз

Смотрят вверх

Смотрят вниз

Смотрят вперед

Смотрят вниз

## «Ветер»

Ветер дует нам в лицо.  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише...  
Деревца все выше, выше!

Часто моргают веками

Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево

Медленно приседают, опуская глаза вниз

Встают и глаза поднимают вверх.

