

## Детская гимнастика для глаз в стихах



Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика,

**Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение:**

- она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
- снимает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;

Гимнастику глаз проводят постоянно со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах, несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти мин.

**При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:**

- всегда снимать очки
  - сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их
  - следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным
  - сосредоточить все внимание на глазах
  - после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.
- Быстрая зрительная утомляемость детей требует смены деятельности на занятиях, в играх, во всех режимных моментах.

Моя презентация содержит гимнастику в стихотворной форме и картинки к стихам.

**«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  
А теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!

*Посмотреть влево. Посмотреть вправо.*

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

*Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.*

*Быстро поморгать.*

\*\*\*

### «Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой.

*Посмотреть влево- вправо.*

*Посмотреть вниз — вверх*

*Круговые движения глазами: налево — вверх — направо — вниз — вправо — вверх — влево — вниз*

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.*

\*\*\*

### «Дождик»

Капля первая упала — кап!  
И вторая прибежала — кап!  
Мы на небо посмотрели  
Капельки «кап-кап» запели,  
Намочили лица,  
Мы их вытирали.  
Туфли — посмотрите —  
Мокрыми стали.  
Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнем  
От дождя  
Убежим,  
Под кусточком посидим.

*Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.*

*То же самое.*

*Смотрят вверх.*

*Вытирают» лицо руками.*

*Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.*

*Движения плечами.*

*Приседают, поморгают глазами.*

\*\*\*

### «Осень»

Осень по опушке краски разводила,  
По листве тихонько кистью поводила.  
Пожелтел орешник и зарделись клены,  
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.  
Утешает осень: не жалейте лета,  
Посмотрите — осень в золото одета!

*Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз*

*Посмотреть влево – вправо.*

*Посмотреть вверх – вниз.*

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).*

\*\*\*

### **«Листочки»**

Ах, как листики летят,  
Всеми красками горят  
Лист кленовый, лист резной,  
Разноцветный, расписной.  
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.  
Как я листиком шуршу.  
Но подул вдруг ветерок,  
Закружился наш листок,  
Полетел над головой  
Красный, желтый, золотой.  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
Как листиком шуршу.  
Под ногами у ребят  
Листья весело шуршат,  
Будем мы сейчас гулять  
И букеты собирать  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
Как я листиком шуршу.

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

*Посмотреть влево – вправо.*

*Посмотреть вверх – вниз.*

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

*Посмотреть влево – вправо.*

*Посмотреть вверх – вниз.*

*Посмотреть вниз.*

*Посмотреть вверх.*

*Посмотреть влево – вправо.*

*Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.*

\*\*\*

### **«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.

*Выполняют движения глазами.*

*Посмотреть снизу вверх.*

*Посмотреть слева направо.*

*Посмотреть вверх.*

*Посмотреть вниз.*

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.*

\*\*\*

### **«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  
И без сил на землю слег.