

**«Физкультминутки -
детская гимнастика
для глаз в стихах»**

Разработала: Гусейнова А.И.

Цель, задачи: проводится в целях предупреждения нарастающего утомления глаз, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.

Пояснительная записка

Упражнения для глаз помогут сохранить вам и вашему ребенку хорошее зрение. А сейчас, в наш век высоких технологий, это очень актуально. Не считая учебы, где ребенок много пишет и читает, большую нагрузку на глаза оказывают телевизор и компьютер. Стоит заранее позаботиться о зрении вашего ребенка и поддержать глазные мышцы простыми упражнениями.

Научное название этих упражнений – офтальмологические паузы. Это один из приёмов оздоровления детей. Проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.

Такие упражнения благотворно влияют на работоспособность зрительного анализатора и всего организма в целом. Для проведения офтальмологических пауз не требуется специально созданных условий. Их можно включать в обычные занятия. Главное, чтобы при выполнении голова была неподвижна.

Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

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.

Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах

№ п/п	Название упражнения	Стихотворная форма	Выполняемые движения в соответствии с текстом
1	«Тренировка»	Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре – вниз.	Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх –

		<p>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 Точки возле своих глаз. Сил дадим им много – много, Чтоб усилить в тыщу раз!</p>	<p>направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.</p>
2	«Мой веселый, звонкий мяч»	<p>Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.</p>	<p>Посмотреть влево – вправо. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вниз — вверх Посмотреть влево – вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)</p>
3	«Дождик»	<p>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</p>	<p>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, поморгать</p>

		<p>поведем И все капельки стряхнем От дождя убежим, Под кусточком посидим.</p>	<p>глазами.</p>
4	«Осень»	<p>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!</p>	<p>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)</p>
5	«Листочки»	<p>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</p>	<p>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, гладят веки указательным пальцем.</p>

		шуршу.	
6	«Елка»	<p>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.</p>	<p>Выполняют движения глазами. Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)</p>
7	«Овощи»	<p>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.</p>	<p>Обвести глазами круг. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Посмотреть влево – вправо Влево — вправо. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)</p>
8	«Чудеса»	<p>Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Наши глазки отдыхают, Упражнения выполняют. А теперь мы их откроем, Через речку мост построим. Нарисуем букву о, получается легко. Вверх поднимем, глянем вниз,</p>	<p>Закрывают оба глаза. Продолжают стоять с закрытыми глазами. Открывают глаза, взглядом рисуют мост. Глазами рисуют букву о. Глаза поднимают вверх, опускают вниз. Глаза смотрят вправо-влево. Глазами смотрят вверх, вниз.</p>

		Вправо, влево повернем, Заниматься вновь начнем.	
9	«Заяц»	Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай – да, зайныка, умелый! Глазками моргает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.	Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево. Моргают глазками. Глазки закрывают.
10	«Белка»	Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну – ка дятел посмотри! Вот орехи – 1,2,3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.	Резко перемещают взгляд вправо – влево. Смотрят вверх – вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.
11	«Стрекоза»	Вот какая стрекоза - как горошины глаза. Влево – вправо, назад – вперед - Ну, совсем как вертолет. Мы летаем высоко. Мы летаем низко. Мы летаем далеко. Мы летаем близко.	Пальцами делают очки. Глазами смотрят вправо-влево. Круговые движения глаз. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят вперед. Смотрят вниз.
12	«Кошка»	Вот окошко распахнулось, Кошка вышла на карниз. Посмотрела кошка вверх.	Разводят руки в стороны. Имитируют мягкую, грациозную походку кошки. Смотрят вверх. Смотрят вниз.

		Посмотрела кошке вниз. Вот налево повернулась. Проводила взглядом мух. Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. И закрыла их руками.	Смотрят влево. Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому. Дети приседают. Смотрят прямо. Закрывают глаза руками.
13	«Дождик»	Дождик, дождик, пуще лей. Капель, капель не жалей. Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи.	Смотрят вверх. Смотрят вниз. Делают круговые движения глазами.
14	«Буратино»	Буратино потянулся, Вправо – влево повернулся, Вниз – вверх посмотрел И на место тихо сел.	Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев. Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.
15	«Теремок»	Терем – терем – теремок! Он не низок, не высок, Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.	Движение глазами вправо – влево. Движение глазами вверх – вниз Моргают глазами.
16	«Ветер»	Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише... Деревца все выше, выше.	Часто моргают веками. Медленно приседают, опуская глаза вниз. Не поворачивая головы, смотрят вправо – влево. Встают и глаза поднимают вверх.
17	«Лучик солнца»	Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мною. Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. Теперь вправо	Моргают глазками Делают круговые движения глазами. Отводят взгляд влево. Отводят взгляд вправо.

		посмотрю, Снова лучик я найду.	
--	--	-----------------------------------	--

Вот еще несколько простых упражнений:

Вверх – вниз, влево – вправо.

Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Покорчим рожцы.

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика – губки вытянуты вперёд – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

Рисование носом.

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.

Уделяйте 3-4 минутки для глазок несколько раз в день и будьте здоровы!