

## Детская гимнастика для глаз в стихах

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. Вот именно о стихотворных вариантах мы сегодня и поговорим.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажёрам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. 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».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

А сейчас именно стихи, под которые можно проводить детскую гимнастику для глаз.

## Детская гимнастика для глаз в стихах. Часть 2.

*Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.*

Любопытная Варвара  
Смотрит влево...  
Смотрит вправо...  
А потом опять вперёд.  
Тут немного отдохнёт;  
Шея не напряжена  
И расслаблена...

*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).*

*Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Неприятно! Дышать трудно! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.*

А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, дальше всех!  
Возвращается обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И рассла-а-бле-на...

*А сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.*

А теперь посмотрим вниз –  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И рассла-а-бле-на...

*Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.*

## **Физкультминутка для глаз в первом классе.**

*Дети остаются сидеть за партами.*

«Глазкам нужно отдохнуть.»

*(Ребята закрывают глаза)*

«Нужно глубоко вздохнуть.»

*(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*

«Глаза по кругу побегут.»

*(Глаза открыты. Движение зрачком 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)*

Долго тянется урок

Много вы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один -

На край парты книги сдвинь.

*(Сидя, откинуться на спинку парты, сделать глубокий вдох, затем наклониться вперед на крышку парты, сделать выдох.)*

Упражнение второе

Повтори легко за мною.

Зажмурь и открывать нельзя,

Тренируй свои глаза.

*(Откинувшись на спинку парты, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза.)*

Занимаемся все сразу,  
Повторить четыре раза.  
Упражнение номер три.  
Делай с нами и смотри.

*(Сидя, положить руки на пояс, повернуть голову направо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову налево, посмотреть на локоть левой руки, потом снова сесть ровно)*

Повторите пять раз,  
Расслабляя мышцы глаз.  
Упражнение четыре  
Нет сложнее в целом мире.  
С вниманьем начинаем  
И четко выполняем

*(Сидя, смотреть перед собой, посмотреть на классную доску 2—3 секунды. Вытянуть палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и посмотреть на него 3—5 секунд, после чего руку опустить.)*

Повторите 5—6 раз,  
Все получится у вас.  
Упражнение номер пять  
Нужно четко выполнять.

*(Сидя, вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев. Поднять руки вверх — вдох, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить — выдох.)*

**Простые упражнения «Гимнастика для глаз»  
для школьников младших классов**

**Ах, как долго мы писали**

Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.  
*(Поморгать глазами.)*  
Посмотрите все в окно,  
*(Посмотреть влево-вправо.)*  
Ах, как солнце высоко.  
*(Посмотреть вверх.)*  
Мы глаза сейчас закроем,  
*(Закрыть глаза ладошками.)*  
В классе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем,  
*(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*  
Вправо, влево повернем,  
А потом скатимся вниз,  
*(Посмотреть вниз.)*  
Жмурься сильно, но держись.  
*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)*

## Комплекс зрительной гимнастики “Весёлая неделька”

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)*

Во **вторник** часики-глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.  
*(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна)*

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 открыть глазки)*

По **четвергам** мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.  
*(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку)*

В **пятницу** мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.  
*(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх )*

Хоть в **субботу** выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
*(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем — в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый )*

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, затем наоборот)*

## **Совсем простые стишки и упражнения для самых маленьких**

### **БУРАТИНО**

Буратино потянулся,

*(Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.)*

Вправо- влево повернулся,

Вниз- вверх посмотрел

И на место тихо сел.

*(Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево и садятся на корточки).*

### **В ЛЕСУ**

Ходит солнышко по кругу,

*(вращательные движения глаз)*

Дремлет олениха.

*(глаза закрыты)*

Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо.

*(открыть глаза)*

Мы походим по опушке и найдем тропинку.

*(посмотреть вниз)*

Вот сорока на верхушке

*(посмотреть вверх)*

Клювом чистит спинку.

### **И напоследок техника еще одной простой детской гимнастики для глаз:**

Она пригодится детям для того, чтоб выполнять ее дома при подготовке к урокам и выполнении домашних заданий.

1. Ребенок следит за движением своего указательного пальца (влево, вправо, вверх, вниз).
2. Крепко зажмуривает глаза, затем открывает. Повторить 5 – 7 раз.
3. Затем быстро моргать в течение 20-30 секунд.
4. Затем закрывает веки, массирует их с помощью лёгких круговых движений пальца.
5. Стоя смотрит на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближает палец,
6. Не сводя с него глаз до тех пор, пока изображение не начнет двоиться. Повторить 4-6 раз.