В настоящее время очень многие дети страдают различными нарушениями зрения. Чтобы избежать этого, очень важно уделять внимание гигиене зрения, а именно режиму зрительной нагрузки и специальной гимнастике для глаз. Такая гимнастика хорошо помогает укрепить и сохранить зрение ребенка.

**“Весёлая неделька” гимнастика для глаз**

- 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 книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- 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; (снимает глазное напряжение).*

- 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 да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

- 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 взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

- 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; (совершенствует сложные движения глаз)*

- Хоть в субботу выходной,

 Мы не ленимся с тобой.

 Ищем взглядом уголки,

 Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

- В воскресенье будем спать,

 А потом пойдём гулять,

 Чтобы глазки закалялись

 Нужно воздухом дышать.

*Закрыть 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 (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,

 Нашим глазкам жить нельзя!

**“Дни недели”**

**комплекс гимнастики на каждый день**

**Понедельник.**

В понедельник в детский сад

 Прискакали зайчики. (*Прыжки на двух ногах*)

 Полюбили крепко их

 Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками*)

Пригласили их плясать

 Дружно ножки выставлять (*По очереди выставляют вперёд ножки*)

 Присядь вправо, (*Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад*)

 Присядь влево, (*Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад*)

 А затем кружись ты смело. (*Покружиться*)

И ладошки у ребят,

 Словно листики шуршат. (*Ладошки рук потереть друг об дружку*).

**Вторник.**

К нам во вторник прилетал

 Аист длинноногий, (*Взмахи руками вверх, вниз*)

По болоту он шагал (*Ходьба на месте, высоко поднимая колени*)

Рыб, лягушек доставал,

 Наклонялся, выпрямлялся, (*Наклоны вперёд, руки отвести назад*)

Вдаль смотрел на край болота (*Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк*)

И на нос. Ой, где он? Вот он! (*Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*

 Аист полетел домой, (*Взмахи руками вверх, вниз*)

Машем мы ему рукой. (*Машут рукой или одновременно двумя*)

**Среда.**

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, (*Ходьба на месте*)

И наклоны выполнять, (*Наклоны вперёд*)

И на цыпочках стоять. (*Поднимаемся на носочки*)

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. (*Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. (*Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

**Четверг.**

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, (*Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы*)

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. (*Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, (*Приседания)*

Мышку в норке поискали (*Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю*)

Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

**Пятница.**

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя*)

Он в лесу медок нашёл, (*Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. (*Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки*)

Мы у пчёл медку попросим (*Встряхнуть кисти рук*)

На дворе настала осень, (*Потянуться*)

Скоро мишка ляжет спать, (*Медленно приседают*)

Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой*)

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. (*Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах*)

**Суббота.**

Мы в субботу пригласили (*Взмахи руками к себе*)

Шустрых белок на обед. (*Повороты туловища вправо, влево с приседанием*)

Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*

Наготовили котлет. (*Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами*)

Белки в гости прискакали, (*Прыжки на месте)*

Посмотрели на столы …(*Глаза широко открыть и крепко их зажмурить*)

В лес обратно убежали (*Бег на месте*)

За орешками они. (*Постукивание кулаками друг об друга*)

**Воскресенье.**

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*

Смотрим вправо (*Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад*)

Смотрим влево, (*Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. (*Развести руки в стороны и удивиться*)

Вот забор, а за забором, (*Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*

Ходит лая грозный пёс, (*обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*

Вот корова замычала, “Му-у-у”, (*Наклоны туловища вперёд*)

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, (*Имитация движущегося поезда на месте*)

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. (*Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки*)

Мы на этой карусели.

Прокатиться захотели. (*Произвольные круговые движения руками*).

**«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.*

***«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, поморгать глазами.*

**«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, гладят 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.**

*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.*

***«Буратино»***

Буратино потянулся

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся

 Руки в сторону развел

 Ключик, видно, не нашел.

 Чтобы ключик нам достать

 Нужно на носочки встать.

*(Дети декламируют стихотворение, выполняя движения).*

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать,

Руки поднимать,

Приседать и вставать, *(4 – 6 раз)*

Прыгать и скакать. *(10 раз)*

*(В начале физкультминутки дети выполняют повороты головой влево, вправо держа руки на поясе)*

Вот рука и вот рука, хлоп – хлоп,

Вот нога и вот нога, топ – топ.

Раз – два – три *(приседания)*

Раз – два – три

Вправо, влево посмотри

Потянитесь, улыбнитесь

И на место все садитесь.