

Гимнастика для глаз.

Это комплекс упражнений, направленных на восстановление оптимального тонуса глазодвигательных мышц. Регулярное выполнение упражнений помогает:

- уменьшить усталость глаз, возникающую при длительной работе за компьютером или чтении;
- улучшить конвергенцию — способность обоих глаз одновременно фокусироваться на близком объекте;
- усилить кровообращение в глазных яблоках и окружающих тканях;
- предотвратить прогрессирование различных офтальмологических заболеваний.

МОСТИК»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

(Продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву «О», получается легко

(Глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз

(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем

(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)

«СНЕЖИНКА»

Мы снежинку увидали,
Со снежинкой играли.

Снежинки вправо полетели,
Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

«ВЕТЕР»

Ветер дует нам в лицо.
(Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо.
(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)

Ветер тише, тише, тише...
(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше!
(Встают и глаза поднимают вверх.)

«СТРЕКОЗА»

Вот какая стрекоза - как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево - вправо, назад - вперед -

(Глазами смотрят вправо - влево.)

Ну, совсем как вертолет.

(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз.)

«БЕЛКА»

Белка дятла поджидала,

(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

(Смотрят вверх-вниз.)

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

(Моргают глазками.)

И пошел играть в горелки.

(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).

«ТЕРЕМОК»

Терем - терем - теремок!

(Движение глазами вправо- влево.)

Он не низок, не высок,

(Движение глазами вверх- вниз.)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

(Моргают глазами.)

«ЗАИНЬКА»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

(Смотрят вверх.)

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

(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)

Ай-да, заинька, умелый! Глазками моргает.

(Моргают глазками.)

Глазки закрывает.

(Глазки закрывают.)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

(Прыгаем, как зайчики).

