

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Стрижова А.С.



## • Гимнастика для глаз

Глазки видят всё вокруг.  
Обведу я ими круг.  
Глазкам видеть всё дано -  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

## • Гимнастика для глаз

Поморгаем быстро-быстро. *Быстро поморгать*  
И зажмуримся. *Закрывать глаза, считая до 5*  
Глазки откроем. *Вдаль посмотрим посмотреть в окно, считая до 5*  
И не нахмуримся.

## • Гимнастика для глаз

Ах, как долго рисовали,  
Глазки у ребят устали. - *Поморгать глазами*  
Посмотрите все в окно, - *Посмотреть в окно и в другую сторону*  
Ах, как солнце высоко. - *Посмотреть вверх*  
Мы глаза сейчас закроем, - *Закрывать глазки ладонями*  
В доме радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем, - *Посмотреть глазами по дуге*  
Вправо, влево повернем, - *Ворочать глазами вправо-влево*  
А потом скатимся вниз, - *Посмотреть вниз*  
Жмурься сильно, но держись. - *Зажмурить глаза, открыть и поморгать*

## • Гимнастика для глаз

Руки за спину, головки назад. - *детки поднимают головы и закрывают глазки*  
Глазки пускай в потолок поглядят. - *открывают глаза, смотрят в потолок*  
Головки опустим - на пол поглядим. - *опускают голову и смотрят в пол*  
И снова наверх - где там муха летит? - *смотрят в потолок*  
Глазами повертим, поищем ее. - *водят глазами из стороны в сторону*  
И снова рисуем. Немного еще.

## • Гимнастика для глаз

Глазки зажмурьте и веки сомкните,  
5 секунд так посидите.  
Хлопаем ресницами, бабочка взлетает  
Нам так весною ее не хватает.  
Соседу по комнате мы подмигнем

Левым, а потом и правым глазком.  
Тикают часы, бегут минутки  
Следим глазами за маятником  
Какие тут еще шутки!

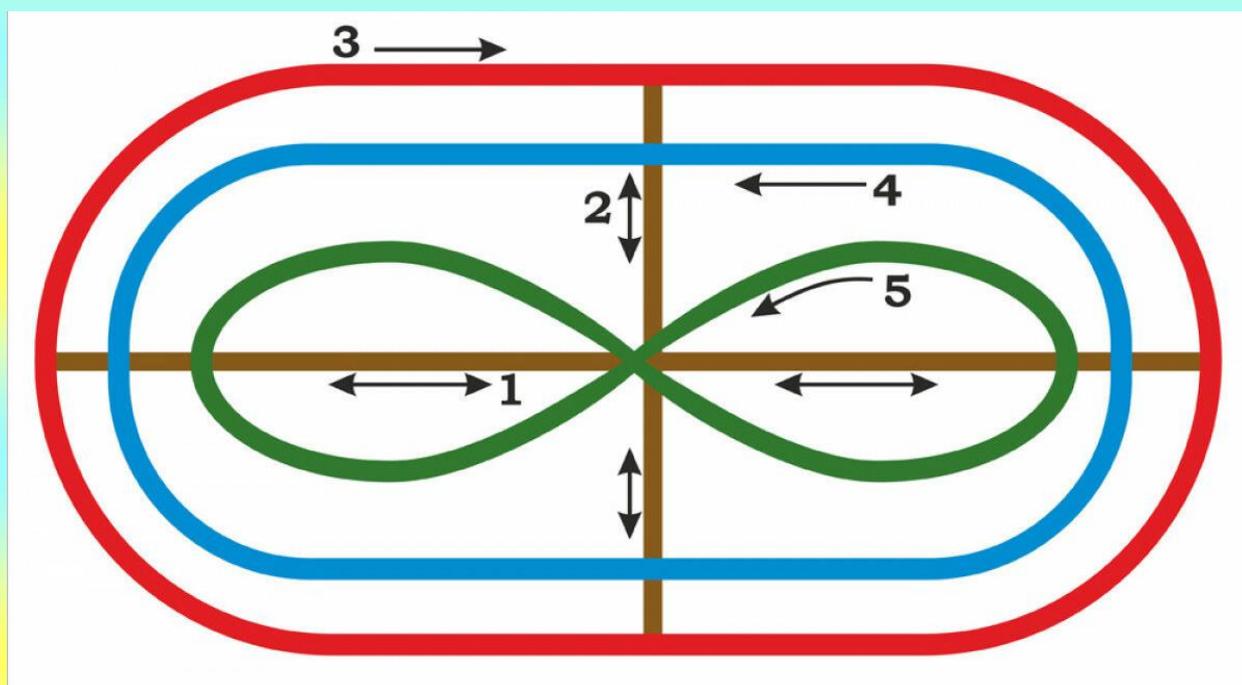
Стрелка обходи полный круг  
И ты следи за ней, мой друг.  
Держим голову прямо и смотрим в потолок,  
А потом глазами поищем пол, дружок.  
У нас отлично получается,  
Жаль, что зарядка для глаз кончается.

- **Гимнастика для глаз «Найди вещь»**

Просим ребёнка, найди взглядом, какую-либо вещь.

- **Гимнастика для "Восьмёрочки"**

Глазами рисуем цифру 8 (или используем специальный плакат).



*Гимнастические упражнения для глаз помогут детям в любом возрасте и даже взрослым расслабить мышцы глаз, улучшить в них кровоснабжение, тем самым уменьшить риск развития заболевания. Но при условии регулярного выполнения.*