



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Инструктор по физической культуре Сагайдак И.Ю.

Представленные комплексы гимнастики для глаз “Весёлая неделька” и “Дни недели” помогут не только запомнить дни недели, но и способствуют профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Данные комплексы можно использовать как самостоятельные гимнастическо-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультминутки.

«Весёлая неделька»

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать

Поднять глаза вверх; опустить их
книзу, голова неподвижна; (снимает
глазное напряжение).

Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).

Плотно закрыть глаза, досчитать до
пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного
напряжения)

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)

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.

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 (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 и 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 повернуты 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).