МБДОУ д/с «Светлячок» г. Чаплыгина

Зрительная гимнастика

Воспитатель Медведева С.В.

2022 г.

*Зрительная гимнастика*

*«Отдыхалочка»*

Мы играли, мы играли/писали, рисовали, лепили/

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть, (выполняются действия, о которых идет речь)

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем И немного поморгаем.

\*\*\*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

\*\*\*

*Стрекоза*

Вот какая стрекоза, /соединить большой и указательный пальцы/

Как горошины глаза. /поднести их к глазам/

Влево — вправо, /соответственно смотреть глазами, не поворачивая головы/

Вниз — вперед.

Ну, совсем как вертолет!

\*\*\*

*Линии*

Рисуем линии в воздухе пальцем, следим за ним глазами.

На прямой дорожке — палка На кривой дорожке - галка,

По наклонной едут сани,

По волнистой — кот с усами.

\*\*\*

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник . /рисуем глазами фигуры/ По три раза повтори

Глазки закрываем, Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились.

\*\*\*

*Ах, как долго мы писали*

Ах, как долго мы писали (Поморгать глазами.)

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно ( Посмотреть влево – вправо.)

Ах, как солнце высоко (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем (Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим (Посмотреть по дуге вверх )

Вверх по радуге пойдем (Вправо и вверх – влево.)

Вправо, влево повернём ( Поворачиваем вправо, влево)

А потом скатимся вниз (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)

\*\*\*\*

Любопытная Варвара

Смотрит влево… Смотрит вправо…

А потом опять вперёд. Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена…