# ДЕТСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В СТИХАХ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир  с помощью пяти чувств или сенсорных систем: [зрения](http://gllaza.ru/chto-takoe-zrenie/), слуха, осязания, обоняния и вкуса.

**Глаза** считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый  человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети  в этом отношении гораздо восприимчивее к разным  воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Для этого существует **гимнастика для глаз**. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом.  Чтобы дети  могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.

 **Гимнастику** необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день  по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. Например:

**«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

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.*

**«Осень»**

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью поводила.
Пожелтел орешник и зарделись клены,
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета!

*Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз*
*Посмотреть влево – вправо.*
*Посмотреть вверх – вниз.*
*Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).*

 **«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.)*

**Ах, как долго мы писали.**

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.
*(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в окно,
*(Посмотреть влево - вправо.)*
Ах, как солнце высоко.
*(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем,
*(Закрыть глаза ладошками.)*
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
*(Посмотреть по дуге вверх - вправо и вверх- влево.)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз,
*(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись.
*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)*

**«Бабочка»**

Спал цветок
*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*
И вдруг проснулся,
*(Поморгать глазами.)*
Больше спать не захотел,
*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*
Встрепенулся, потянулся,
*(Руки согнуты в стороны (выдох)).*
Взвился вверх и полетел.
*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*