# ДЕТСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В СТИХАХ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

[](http://svetlanaminina.ru/wp-content/uploads/2014/01/det-gimn.jpeg)

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.)*