

Гимнастика

для

глаз



## **Главная задача зрительной гимнастики**

– это укрепление глазных мышц.

Как и любые другие мышцы в нашем организме, они могут ослабеть, что скажется на качестве зрения.

Поэтому комплекс несложных упражнений направлен на предотвращение снижения остроты зрения.

Обычно впервые ребенок узнает о зрительной гимнастике, приходя в детский сад. Разработано множество разнообразных методик проведения физминуток для детей всех возрастов. Они в основном бывают в форме игры или в стихах.



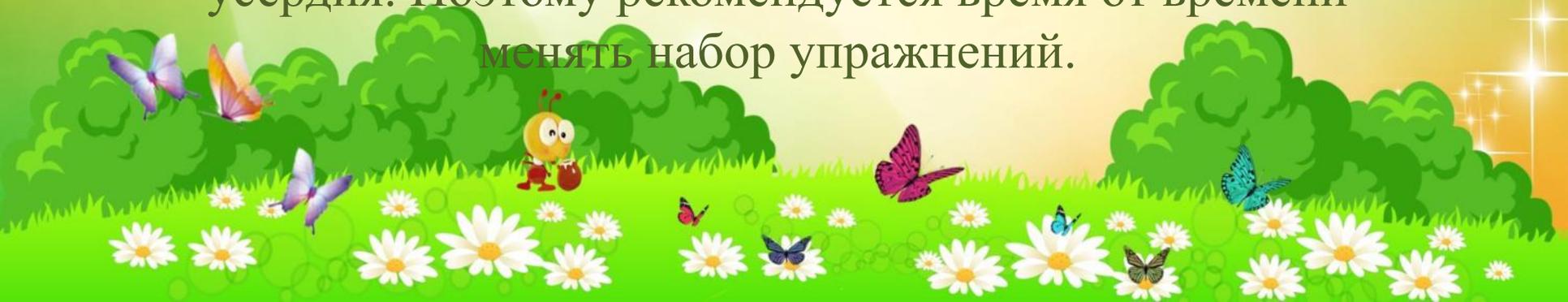
## **Основные цели зрительной гимнастики:**

- ❖ улучшение не только зрительных, но и умственных способностей ребенка, благодаря тому, что с помощью ряда упражнений увеличивается скорость переработки зрительной информации;
- ❖ обеспечение полноценного отдыха глаз; профилактика глазных болезней;
- ❖ восстановление зрительной функции у детей со сниженным зрением;
- ❖ оказание успокаивающего действия на все отделы нервной системы.



**Зрительная гимнастика для детей дошкольного**  
возраста в среднем проводится 3 раза в день по 5  
минут. Офтальмологами разработан комплекс  
стандартных упражнений для глаз,  
рекомендованный к выполнению в дошкольных  
учреждениях

Важно помнить, что даже самые интересные  
игровые упражнения при ежедневном выполнении (а  
ведь именно этого требует серьезный подход к  
проведению зрительной гимнастики) даже самому  
азартному ребенку могут наскучить. Тогда  
выполнять он их будет формально, без первичного  
усердия. Поэтому рекомендуется время от времени  
менять набор упражнений.



# Заяц

Вверх морковку подними,  
На нее ты посмотри.

(смотрят ВВЕРХ)

Вниз морковку опусти

(смотрят ВНИЗ)

Только глазками смотри:  
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят ВВЕРХ-ВНИЗ, ВПРАВО-ВЛЕВО)

Ий да зайчика умелый!  
Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,  
С ними весело плясали.



# Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрим вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрим вниз)

Только нас не замочи.

(делаем круговые  
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



# Буратино



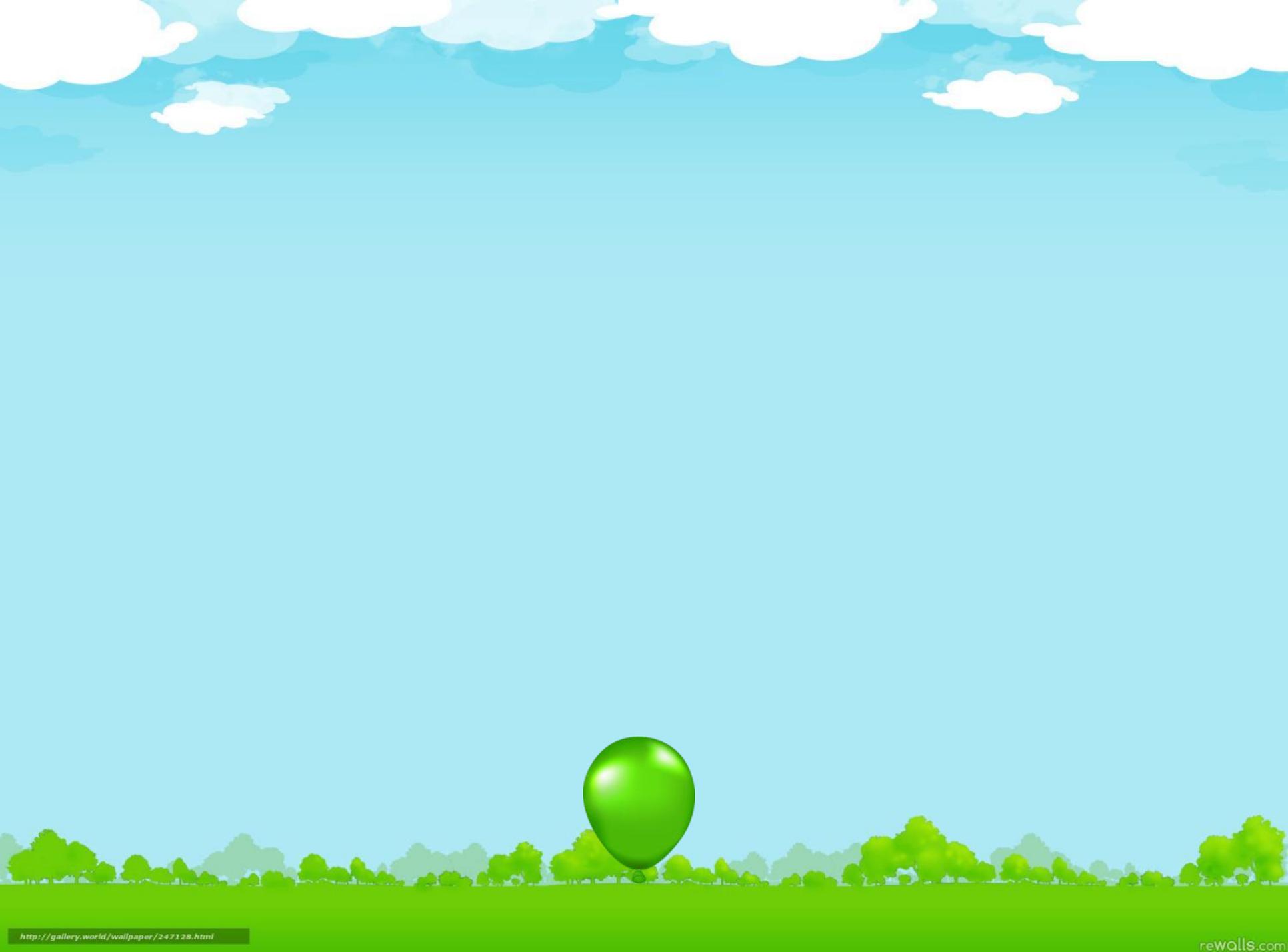
Буратино потянулся,  
(встают на носочки,  
поднимают руки  
и смотрят на  
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся,  
вниз-вверх посмотрел  
И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,  
смотрим влево-вправо)









**Спасибо  
За  
внимание!**

