**Государственное образовательное учреждения для детей- сирот и детей, оставшихся**

**без попечения родителей**

**Орехово-Зуевский детский дом Московской области**

Корригирующая гимнастика для глаз «ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА»

воспитатель : **Соловьёва Л.В.**

Наш детский дом посещают дети с нарушением зрения, поэтому упражнения для глаз включаются в структуру каждого занятия. В комплексы «Дни недели» включены как гимнас­тика для глаз, так и общеразвивающие и пальчико­вые упражнения.

**Всю неделю по порядку глазки делают**зарядку

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*(Посмотреть вверх, вниз, влево; голова остается непо­движной, упражнение снима­ет глазное напряжение.)*

Во вторник часики-глаза

Отводят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

*(Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)*

В среду в жмурки мы играем.

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем -

Так игру мы продолжаем.

*(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)*

А в четверг мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали -

Глазки рассмотреть должны.

*(Смотреть прямо перед собой, поставить палец расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенству их координацию.)*

В пятницу мы не зевали,

Глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять

В другую сторону бежать.

*(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)*

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в. нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол, и нижний правый; упражнение совершенству сложные движения глаз.)*

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Свежим воздухом дышать.

*(Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко - от носа к наружному  краю глаз; нижнее веко - от наружного края к но затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы, улучшает кровообращение.)*

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

**Комплекс гимнастики на**каждый **день**

**Понедельник**

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики *(прыга­ют на двух ногах).*

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики  *(обхва­тывают себя руками).*

Пригласили их плясать,

Дружно ножки выставлять *(по очереди выставляют ноги вперед).*

Присядь вправо *(поворачиваются вправо с приседанием, смотрят назад),*

Присядь влево *(поворачиваются влево с приседанием, смотрят назад),*

А затем кружись ты смело *(кружатся).*

А ладошки у ребят, словно листики, шуршат *(трут ладони одна о другую).*

**Вторник**

К нам во вторник прилетал Аист длинноногий *(взмахивают щками вверх-вниз).*

По болоту он шагал, Рыб, лягушек доставал (*Ходьба на месте, высоко поднимая колени),*

Наклонялся, выпрямлялся *(наклоны вперед, руки назад),*

Вдаль смотрел на край болота *(смотрят вдаль, приставив руку к голове,*

*как козырек)*

И на нос. Ой! Где он? Вот он! *(Смотрят на выставленный  вперед палец; подводят палец к носу, не отрывая от него взгляда.)*

Аист полетел домой *(взмахивают руками вверх-вниз).,*

Машем мы ему рукой *(машут одной рукой или одновременно двумя).*

**Среда**

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил *(ходьба на  месте),*

И наклоны выполнять *(наклоны  вперед),*

И на цыпочках стоять *(поднима­ться на носочки).*

Мы покрутим головой,

Словно хоботом, с тобой *(круговые повороты головой, смотрят вверх,*

*вправо, вниз, влево*и *в обратном порядке).*

В прятки мы играем, Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять! Мы идем слона искать.

Пять, четыре, три, два, один!

Слон уходит в магазин *(плотно закрывают глаза пальцами рук, считают до пяти и широко открывают глаза).*

**Четверг**

А в четверг к нам приходила Хитрая лисичка *(ходьба на месте с*

*имитацией мягких шагов лисицы).*

Показала хвостик рыжий,

Такой мягкий и пушистый *(туловище вправо и влево, стараясь*

*смотреть как можно дальше назад).*Посидели, постояли,

Притаились, как лиса *(приседания),*

Мышку в норке поискали *(приседают и пальчиками  разгребают землю).*

Вот такие чудеса! *(Встают и разводят руки в сто­роны, приподнимая плечи.)*

**Пятница**

Мишка в пятницу пришел *(ходьба на месте с имитацией  шагов медведя),*

Он в лесу медок нашел *(руки так, как будто дети держат перед собой*

*бочонок меда; приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой елке, где колкие иголки *(смотрят вверх-вниз; пальцы*

*рук раздвинуты - «иголки»).*

Мы у пчел медку попросим *(встряхи­вают кистями).*

На дворе настала осень *(тянутся).*

Скоро мишка ляжет спать *(медленно приседают),*

Будет лапу он сосать *(голову вправо-влево, руки под головой).*

Пчелы дали меду 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 вкуснейших наварили *(обе кисти сжаты вместе, кру­говые движения*

*обеими руками, туловище поворачи­вается вслед за руками),*

Наготовили котлет *(меняют местами ладони, ле­жащие одна на другой).*

Белки в гости прискакали *(прыжки на месте),*

Посмотрели на столы *(широко открывают глаза и крепко их зажмуривают),*

В лес обратно убежали *(бег на месте)*

За орешками они *(постукивают кулаками один о другой).*

**Воскресенье**

В воскресенье - выходной,

Мы идем гулять с тобой *(ходьба на месте).*

Смотрим  вправо   *(туловище вправо, смотрят назад),*

Смотрим влево *( туловище влево, смотрят назад),*

Ничего не узнаем *(разводят руки в стороны: удивляются).*

Вот забор, а за забором *(руки вытягивают перед собой,*

*кисти ставят вертикально, пальцы раздвига­ют - «иголки»)*

Ходит, лая, грозный пес *(обе руки одновременно переводят*

*справа налево, глаза следят за руками).*

Вот корова замычала: «Му-у-у!» *(туловище вперед),*

Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у!» *(имитация дви­жущегося поезда),*

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться *(руки на поясе, приподнима­ют и опускают*

*сначала правую, а затем левую ногу).*Мы на этой карусели

Прокатиться захотели *(произвольные круговые движения руками).*