**«Весёлая неделька»**

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик* *пальца и смотреть на него, опустить руку.* *(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

**“Дни недели”**

*комплекс гимнастики на каждый день*

Понедельник

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*

Пригласили их плясать

Дружно ножки выставлять *(По очереди выставляют вперёд ножки)*

Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*

Присядь влево, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*

А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*

И ладошки у ребят,

Словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

Вторник

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

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

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*

Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)*

И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, н*е отрывая взгляда от пальца)

Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

Машем мы ему рукой*. (Машут рукой или одновременно двумя)*

Среда

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, *(Ходьба на месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*

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

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

Четверг

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый*. (Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*

Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

Пятница

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*

Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*

Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*

На дворе настала осень, *(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*

Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

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 капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*

Наготовили котлет. *(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)*

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

Посмотрели на столы *…(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*

В лес обратно убежали *(Бег на месте)*

За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

Воскресенье

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*

Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*

Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*

Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*

Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*

Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, *(Имитация движущегося поезда на месте)*

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели*. (Произвольные круговые движения руками).*

 **«Отдыхаем»**

И прежде всего, дадим нашим глазам отдых. Для этого необходимо растереть ладони рук до приятного ощущения тепла, затем сложив ладони крест-накрест положить на глаза, так чтобы ни один лучик не проходил. Досчитайте до десяти и откройте глаза. Теперь ваши глаза готовы к упражнениям.

**«Будем зоркими»**

Чтобы зоркими нам быть, надо глазками крутить.

Чтобы зоркими нам стать, надо на глаза нажать.

Быстро, быстро поморгай, отдых глазкам потом дай.

**«Наклоны»**

Чтобы улучшить поступление питательных веществ и кислорода к органам зрения:

Наклоны головой вперед - назад.

Наклоны головы влево - вправо.

Круговые вращения головой.

**«Тренаж»**

Мы начнём сейчас тренаж: Делай сам себе массаж. Пальчик ставим между глаз И вращаем влево,

Повторяем ещё раз

Все движенья смело.

В другую сторону сейчас

Вращаем пальчик ещё раз.

Если смотришь на предмет

И не видишь, есть он, нет,

На него ты не гляди,

Глаза скорее отводи,

Легко и быстро поморгай,

Вправо-влево взгляд бросай.

Снова глянешь на предмет -

Изображенья чётче нет

**«Любопытная Варвара»**

Любопытная Варвара смотрит влево,

Смотрит вправо, а потом опять вперёд.

Пусть Варвара отдохнёт.

А Варвара смотрит вверх

Выше всех, дальше всех.

Возвращается обратно, расслабление приятно!

**«Хитрый глазик»**

Смотрит глазик вправо, влево,

Смотрит глазик вверх и вниз.

Что увидел, хитрый глазик?

Ну-ка, глазик, поделись!

**«Массаж»**

Крепко зажмурить глаза 3-5 с, затем открыть на 3-5 с (повторить 7-8 раз);

Закрыть глаза и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1-2 мин;

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки, через 1-2 с снять пальцы с век (повторить 5 раз).

**«Пол - потолок»**

Голова неподвижная, глаза вращаются в соответствие со словами: «Нос, пол, потолок». (Повторить 3-5 раз).

**Вверх-вниз, влево-вправо.**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

**Круг**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

**Квадрат**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

**Покорчим рожи**

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

**Рисование носом**

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный педагогом предмет, букву и т.д.

**Расширение поля зрения**

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

**Буратино**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от8 до 1, ребята следят за уменьшением.

**Всю неделю по порядку**

**глазки делают зарядку**

В понедельник, как проснуться,

Глазки солнцу улыбнуться,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*(посмотреть вверх, вниз, влево; голова остаётся неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение).*

Во вторник часики-глаза

Отводят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

*(Посмотреть вправо, влево; голова остаётся 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 на расстоянии 20-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует 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, перевести взгляд в нижний левый угол; в верхний левый угол и нижний правый угол.*  *упражнение совершенствует сложные движения глаз).*

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Свежим воздухом гулять.

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

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

**«Попугайка –помогайка»**

Есть гимнастика у нас

И для ног и живота,

Но гимнастику для глаз

Мы не знаем. Вот беда!

Не расстраивайтесь, дети,

Помогу я вам сейчас

Начинаем дружно, вместе

Упражнение для глаз.

Для начала поморгаем

Быстро, быстро, раз, два, три.

Отдохнули, повторяем

Упражнения свои *(15-20 сек.)*

А теперь, глаза зажмурим,

Все успели? Молодцы!

Открываем, вновь зажмурим,

И ещё раз повторим *(5-6 раз)*

Дети, новое движенье –

Смотрим вниз, потом наверх,

Влево, вправо. Ваше зренье

Будет лучше, чем у всех! *(20 сек.)*

Упражнение другое

Все глаза закройте, раз!

Помассируйте рукою,

Мягко веки ваших глаз! *(15-20 сек.)*

Все отлично занимались,

Нам расслабиться пора.

Свои глазки закрываем …

Отдыхает детвора.

**«Метёлки»**

Дети часто моргают, не напрягая глаза, на счёт 1-5.Можно сопровождать моргание проговариванием текста:

«Вы, метёлки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите».

**Правила поведения в стране Глазарии**

1. Не трогаем глаза грязными руками.

2. Когда умываемся моем глаза.

3. Не бросаем в глаза ни песком, ни землёй.

4. Не смотрим долго на яркие предметы.

5. Не смотреть долго телевизор (не более 15 мин. в день).

6.Не читать и не рисовать в плохо освещённом помещении.

7.Не читать в транспорте.

8. Не читать на ходу.

9. Опасаться острых предметов.

10. Быть осторожным, чтобы в глаза не попали мыло, шампунь, лук…

**Упражнение 1.** Для него необходимо принять сидячую позу, и поочередно зажмуриваем глаза на 3-5 секунд, после чего столько же времени держим их открытыми. Так можно повторить раз шесть. Это простое упражнение способствует укреплению мышц век, улучшает кровоснабжение и расслабление глазных мышц.

**Упражнение** **2**. Для тренировки глаз не менее простое, чем первое. Постарайтесь быстро моргать на протяжении нескольких минут. Это помогает улучшить кровоснабжение глаз.

**Упражнение 3.** Оно помогает улучшить кровоснабжение и расслабить мышцы глаз. Просто массируйте веки круговыми движениями пальцев в течение одной минуты.

**Упражнение 4.** Примите сидячую позу. Смотрите вдаль перед собой 2-3 секунды. После чего переведите взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Это упражнение из гимнастики для глаз развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.

**Упражнение 5.** Выполняется стоя. 2-3 секунды смотрите прямо перед собой, затем поставьте палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз. Переведите взгляд на кончик пальца и удерживайте его 3-5 секунд. Опустите руку и повторите упражнение 10 раз. Это упражнение для глаз облегчает работу на близком расстоянии.

**Упражнение 6.** Тоже выполняется стоя. Вытяните руки вперед по ширине плеч и зафиксируйте их на уровне глаз. Посмотрите в правый верхний угол комнаты, переведите взгляд на кончики пальцев левой руки. Посмотрите в левый верхний угол комнаты, переведите взгляд на кончики пальцев правой руки. Повторите упражнение 3-4 раза. Это упражнение развивает сложные координационные движения глаз.