

МДОБУ «Новоарбанский детский сад «Радуга»»

**Гимнастика для глаз
для детей раннего возраста.**

Систематизировала: Изотова М.Э, воспитатель

Пояснительная записка.

Зрительная гимнастика используется для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз, для укрепления мышц глаз, для улучшения аккомодации. проводить гимнастику 2-3 раза в день по 3-5 минут, использовать мелкие предметы, использовать стихи, упражнения для всех возрастов одинаковые (дозировка увеличивается) Гимнастика бывает: игровая коррекционная физминутка, с предметами, по зрительным тренажерам, комплексы по словесным инструкциям

Цель: формирование у детей раннего возраста представлений о необходимости заботы о здоровье, о важности зрения.

Картотека

1. «Рисование» взглядом

«Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – круги, треугольники, квадрат.



2. «Найди зайку».

Прячем зайку в группе, начинается поиск рассматривая его то - одним, то - другим глазом, сквозь расставленные пальцы.

3. «Веселые матрешки»

Смотрим двумя глазами на матрешек Вверх вниз, с низу в вверх



4. «Птичка невеличка»

Летели птички, (Прослеживание глазами за предметом по кругу.)
Собой невелички.
Как они летели, (Вправо – влево)
Все люди глядели.
Как они садились, (Вверх – вниз)
Все люди дивились.



5. «Бабочка»

Показать ребёнку бабочку, как она машет крылышками и предложить поморгать глазами.

6. «Самолет»

Смотрите летают самолеты. Приготовились.
Мы собрались в полет.
Заводим мотор (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону)
И внимательно глядим (смотреть на кулак)
Поднимаемся ввысь, летим(руки вверх и смотреть на них)
И медленно приземляемся (медленно опуская руки, следить за глазами).

7. « Наш зоопарк»

Разыщите на картинке всех гусят (кошечек, медвежат , зайчиков, рыбок). Ребенок осуществляет поиск, двигаясь взглядом (сверху – вниз, снизу – вверх).

8. «Засыпают глазки» Поочередно ладошками закрываем то один глаз, то другой.

9. « Веселые прятки»

Прикрываем и открываем ладошками лицо, приговаривая «спрятались - нашлись»

Берегите зрение!

