


# Гимнастика глаз для детей дошкольного возраста



Выполнила: воспитатель высшей категории  
Субботина О.Ю.

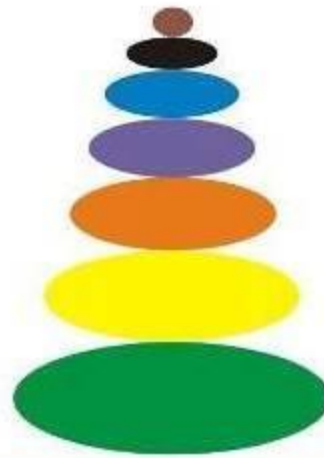


\* Цель: формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о здоровье, о важности зрения.

# Гимнастика для глаз



## Бумажные офтальмотренажеры:

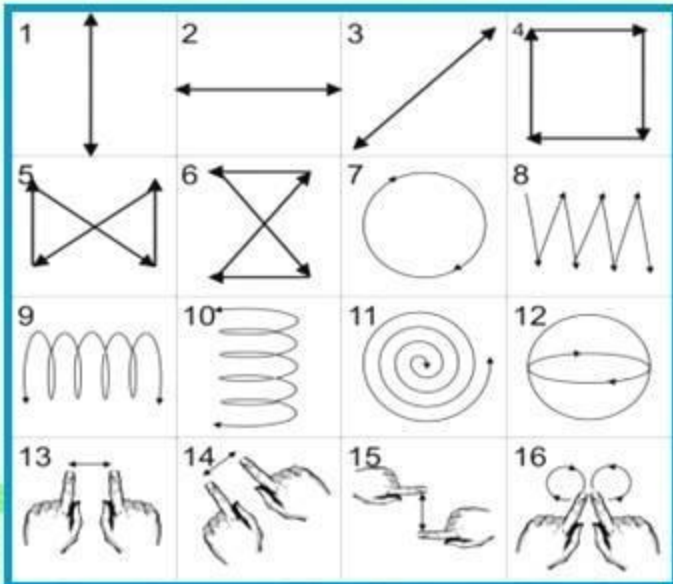



- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?
- Сколько всего колпачков?

❖ Движение глазного яблока по заданным направлениям

❖ Самомассаж

❖ Использование бумажных офтальмотренажеров





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 для глаз



картотека

# Тише, тише

❄ Как на горке снег, снег,  
(поднять обе руки вверх  
и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,  
(опустить руки,  
посмотреть на кончики пальцев)

❄ А под снегом спит медведь  
(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!  
(приложить указательный палец  
ко рту «Тсс!».)



# Гимнастика для глаз



## Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.

(делаюм круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.

(отводятвзгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду!

(отводятвзгляд вправо)



# Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые  
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  
Берегите зрение!

