

Гимнастика для глаз

УПРАЖНЕНИЕ «ПОКРАСЬ СТЕНУ»

1

Дети сначала двигают глазами вверх-вниз. Затем дети смотрят в верхний левый угол зала, продолжают двигать глазами вверх-вниз и при этом сдвигают взгляд вправо: как бы «красят стену», на которую смотрят.

УПРАЖНЕНИЕ «МАЯТНИК»

2

Дети смотрят поочередно то вправо, то влево, перемещают взгляд по горизонтали. Дошкольники могут приговаривать: «тик-так» – так им будет интереснее выполнять упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ «КОНВЕРТИК»

3

Дети смотрят в правый верхний угол, затем – в левый нижний, затем – в левый верхний угол, затем – в правый нижний. После обводят взглядом края воображаемого конверта.

УПРАЖНЕНИЕ «УБЕЖАВШИЕ ЧАСЫ»

4

Дети быстро вращают глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Можно подобрать четверостишие по теме, чтобы детям было интереснее выполнять упражнение

УПРАЖНЕНИЕ «НАРИСУЙ ГЛАЗАМИ»

5

Дети обводят взглядом контуры предмета, несложного рисунка, «рисуют глазами» букву, цифру, предмет. Старшим дошкольникам можно предложить написать глазами свое имя

УПРАЖНЕНИЕ «НЕ УПУСТИ МУХУ!»

6

Считалочкой дети выбирают ведущего. Он воображает полет мухи и говорит детям, в какой точке ее искать, например, смотреть в правый верхний угол, левый нижний угол, прямо. Можно называть предметы в зале: «Муха села на ближнюю лавочку».

Важно

- Во время выполнения всех упражнений дети должны держать голову прямо
- Выполнять упражнения лучше сидя
- Каждое упражнение нужно выполнять не меньше пяти раз
- После каждого упражнения нужно отдохнуть: поморгать и ненадолго закрыть глаза