

## Гимнастика для глаз и её значение.

Одним из самых важных органов чувств, которыми нас наделила природа, являются глаза. Для того чтобы зрение не ухудшалось, нужно проводить гимнастику для глаз. В зависимости от того, какое зрение у ребенка, можно делать вывод о его развитии. Так как хорошо видеть окружающий мир также важно, как и слышать, чувствовать, и т.д. Каждый родитель стремится с малых лет обезопасить малыша от ухудшения зрения. Так как большую часть окружающей информации человек принимает именно через глаза. Для этого и существует гимнастика для глаз.



### Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка, ты, со мной.  
(моргают глазами)  
Ну-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.  
(делаю круговые движения глазами)  
Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.  
(отводам взгляд влево)  
Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду!  
(отводам взгляд вправо)





## Кошка

Вот окошко распахнулось.

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируют мяжку, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрят вниз)

Вот налево повернулась

(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела.

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



## 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.





## Буратино



**Буратино потянулся,**  
(встают на носочки,  
поднимают руки  
и смотрят на  
кончики пальцев)  
**Вправо-влево потянулся,**  
**вниз-вверх посмотрел**  
**И на место тихо сел.**  
(не поворачивая голову,  
смотрят влево-вправо)



## Послушные глазки

**Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.**

(закрывают оба глаза)

**Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.**

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

**А теперь мы их откроем, через речку мост построим.**

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

**Нарисуем букву О, получается легко.**

(глазами рисуют букву о)

**Вверх поднимем, глянем вниз,**

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

**Вправо-влево повернем**

(глаза смотрят вправо-влево)

**Занимайся вновь начнем.**

(глазами смотрят вверх, вниз)



