***Картотека зрительной гимнастики*
*ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В СТИХАХ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.***

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти
чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.
Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы.
90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для
любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее
зрение.
Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в
этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в
детском возрасте необходимо уделять особое внимание.
Для этого существует гимнастика для глаз. Но дети с гораздо большей охотой
делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли
проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой
форме.
Гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.
Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры.

**Комплекс №1**

Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом.

Ослик ходит, выбирает,

Что сначала съесть не знает.

***Наверху*** созрела слива,

А ***внизу*** растет крапива,

***Слева*** – свекла, ***справа*** – брюква,

***Слева*** – тыква, ***справа*** – клюква,

***Снизу*** – свежая трава,

***Сверху*** – сочная ботва.

***Закружилась*** голова, *(Круговые движения*

Кружится в глазах листва, *глазами)*

Выбрать ничего не смог *(Закрывают глаза)*

И без сил на землю слег.

**Комплекс №2***(Аккомодация)*

Шляпки опят как монетки горят. *(Смотреть вдаль)*

Рябит от шляпок в глазах у ребят. *( Часто моргать глазами)*

**Комплекс №3**

Движения глазами в соответствии с текстом

Какой красивый лес вокруг нас!

***Справа*** – лисья нора,

***Слева*** – медвежья берлога.

***Внизу***, под сосной – ежиная нора,

А ***высоко*** на дереве – беличье дупло.

А ***далеко-далеко*** за лесом –

Бабушкина деревня!

**Комплекс №4**

Вот стоит осенний лес! *(Круговые движения*

В нем много сказок и чудес! *глазами)*

***Слева*** – сосны, ***справа*** – дуб.

Дятел ***сверху***, тук да тук.

Глазки ты ***закрой-открой***

И скорей бегом домой.

 **Комплекс №5**

Вот стоит большая ёлка,

Вот такой высоты. *(Снизу-вверх)*

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. *(Слева-направо)*

Есть на елке даже шишки, *(Вверх)*

А внизу берлога мишки. *(Вниз)*

Зиму спит там косолапый *(Закрыть глаза)*

И сосет в берлоге лапу.

**Комплекс №6**

Перед нами петушок – *(Перед собой)*

Он с земли зерно клюет.

***Слева*** – курица идет,

***Справа*** – уточка плывет.

***Сверху*** солнце ярко светит,

Согревает всех на свете.

**Комплекс №7**

По городу мчатся с утра и до ночи *(Круговые движения)*

Машины всех марок, красивые очень.

Поедут ***направо***, ***налево***, кругом –

Свободны машины и ночью, и днем. *(Хлопать глазами)*

**Комплекс №8**

Веселый мяч помчался вскачь. *(Смотреть вдаль)*

Покатился в огород, *(На кончик носа)*

Докатился до ворот, *(Смотреть вдаль)*

Покатился под ворота, *(Вниз)*

Добежал до поворота. *(Поворот вправо)*

Там попал под колесо.*(Поворот* *влево)*

Лопнул, хлопнул – вот и все. *(Закрыть глаза)*

**Комплекс №9***(Аккомодация)*

На счет **«1-4»** дети ***закрывают*** глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет **«5-8»** широко раскрывают глаза и смотрят ***вдаль***. Повторить 4-5 раз.