

ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА

Корригирующая гимнастика для глаз

Всю недельку по порядку глазки делают зарядку

В понедельник, как проснуться,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Посмотреть вверх, вниз, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

Во вторник часики-глаза

Отводят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

(Посмотреть право, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

В среду в жмурки мы играем.

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем –

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)

А в четверг мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали –

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)

В пятницу мы не зевали,

Глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять

В другую сторону бежать

(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять,

Свежим воздухом дышать.

(Закрывать веки массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко – от носа к наружному краю глаз; нижнее веко – от наружного края к носу; затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.)

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Комплекс гимнастики на каждый день

Понедельник

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики (*прыгают на двух ногах*).
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики (*обхватывают себя руками*).
Пригласили их плясать,
Дружно ножки выставлять (*по очереди выставляют ноги вперед*).
Присядь право (*поворачиваются вправо с приседанием, смотрят назад*),
Присядь влево (*поворачиваются влево с приседанием, смотрят назад*),
А затем кружись ты смело (кружатся).
А ладошки у ребят, словно листики, шуршат (*трут ладони одна о другую*).

Вторник

К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий (*взмахивают руками вверх-вниз*).
По болоту он шагал,
Рыб, лягушек доставал (*ходьба на месте, высоко поднимая колени*),
Наклонялся, выпрямлялся (*наклоны вперед, руки назад*),
Вдаль смотрел на край болота (*смотрят вдаль, приставив руку к голове, как козырек*).
И на снос. Ой! Где он? Вот он! (*Смотрят на выставленный вперед палец; подводят палец к носу, не отрывая от него взгляда.*)
Аист полетел домой (*взмахивают руками вверх-вниз*),
Машем мы ему рукой (*машут одной рукой или одновременно двумя*).

Среда

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил (*ходьба на месте*),
И наклоны выполнять (*наклоны вперед*),
И на цыпочках стоять (*поднимаются на носочки*).
Мы покрутим головой,
Словно хоботом, с тобой (*круговые повороты головой, смотрят вверх, вправо, вниз, влево и в обратном порядке*).
В прятки мы играем,
Глазки закрываем,
Раз, два, три, четыре, пять!
Мы идем слона искать.
Пять, четыре, три, два, один!
Слон уходит в магазин (*плотно закрывают глаза пальцами рук, считают до пяти и широко открывают глаза*).

Четверг

А в четверг к нам приходила
Хитрая лисичка (*ходьба на месте с имитацией мягких шагов лисицы*).
Показали хвостик рыжий,
Такой мягкий и пушистый (*туловище вправо и влево, стараясь смотреть как можно дальше назад*).
Посидели, постояли,
Притаились, как лиса (*приседания*),
Мышку в норке поискали (*приседают и пальчиками разгребают землю*).
Вот такие чудеса! (*Встают и разводят руки в стороны, приподнимая плечи*).

Пятница

Мишка в пятницу пришел (*ходьба на месте с имитацией шагов медведя*),
Он в лесу медок нашел (*руки так, как будто дети держат перед собой бочонок меда; приседания с поворотом туловища вправо, влево*).
На высокой елке, где колкие иголки (*смотрят вверх-вниз; пальцы рук раздвинуты – «иголки»*).
Мы у пчел медку попросим (*встряхивают кистями*).
На дворе настала осень (*тянутся*).
Скоро мишка ляжет спать (*медленно приседают*),

Будет лапу он сосать *(голову вправо-влево, руки под головой)*.

Пчелы дали меду целую колоду *(хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*.

Суббота

Мы в субботу пригласили *(взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед *(повороты туловища вправо, влево с приседанием)*.

Щей вкуснейших наварили *(обе кисти сжаты вместе, круговые движения обеими руками, туловище поворачивается вслед за руками)*,

Наготовили котлет *(меняют местами ладони, лежащие одна на другой)*.

Белки в гости прискакали *(прыжки на месте)*,

Посмотрели на столы *(широко открывают глаза и крепко их зажмуривают)*,

В лес обратно убежали *(бег на месте)*.

За орешками они *(постукивают кулаками один о другой)*.

Воскресенье

В воскресенье – выходной,

Мы идем гулять с тобой *(ходьба на месте)*.

Смотрим вправо *(туловище вправо, смотрят назад)*,

Смотрим влево *(туловище влево, смотрят назад)*,

Ничего не узнаем *(разводят руки в стороны: удивляются)*.

Вот забор, а за забором *(руки вытягивают перед собой, кисти ставят вертикально, пальцы раздвигают – «иголки»)*.

Ходит, лая, грозный пес *(обе руки одновременно переводят справа налево, глазами следят за руками)*.

Вот корова замычала: «Му-у-у!» *(туловище вперед)*,

Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у!» *(имитация движущегося поезда)*,

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться *(руки на поясе, приподнимают и опускают сначала правую, а затем левую ногу)*.

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели *(произвольные круговые движения руками)*.