**Дыхательная гимнастика «Качели»**

*Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут

на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит

рифмовку:

*Качели вверх (вдох),*

*Качели вниз (выдох),*

*Крепче ты, дружок, держись.*

**Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»**

*Цель:* формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на

коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и

опускать вниз, на пол перед собой с выдохом,

немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

*Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе

сложите руки топориком и поднимите их вверх.

Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки

на выдохе опустите вниз, корпус наклоните,

позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами.

Произнесите "бах". Повторите с ребенком 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**

*Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик

во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола,

обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся

на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком,

затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторите с ребенком 3-5 раз.

**Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»**

*Цель:* тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик»

широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает,

затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед

грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» -

хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» -

ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком,

опуская руки и оседая, как шарик, из которого

выпустили воздух.

**Дыхательная гимнастика «Листопад»**

*Цель:* развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья

и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить

ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели.

Попутно можно рассказать, какие листочки с какого

дерева упали.

**Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**

*Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны,

на выдох - опустить вниз с произнесением длинного

звука «г-у-у-у».

**Дыхательная гимнастика «Пушок»**

*Цель:* формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко.

Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо

следить за тем, чтобы вдох делался только носом,

а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**Дыхательная гимнастика «Жук»**

*Цель:* тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки

на груди. Разводит руки в стороны, поднимает

голову – вдох, скрещивает руки на груди,

опускает голову – выдох: *«жу-у-у - сказал*

*крылатый жук, посижу и пожужжу».*

**Дыхательная гимнастика «Петушок»**

*Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими

по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Дыхательная гимнастика «Ворона»**

*Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги

и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в

стороны, как крылья, медленно опускает руки и

произносит на выдохе: «каррр», максимально

растягивая звук [р].

**Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

*Цель:* формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками

и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные

промежутки времени можно останавливаться

и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

**Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»**

*Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх,

хорошо потянуться, подняться на носки – вдох,

опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

**Дыхательная гимнастика «Часики»**

*Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад,

произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

**Дыхательная гимнастика «Каша кипит»**

*Цель:* формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе,

другая - на груди. Втягивая живот и набирая

воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух)

и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко

произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза

**Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»**

*Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот.

Делая медленный глубокий вдох, надувает живот,

одновременно представляя, что в животе надувается

воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд.

Делает медленный выдох, живот сдувается. З

адерживает дыхание на 5 секунд.

Выполняется 5 раз подряд

**Дыхательная гимнастика «Насос»**

*Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох,

выпрямляется – выдох. Постепенно приседания

становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

**Дыхательная гимнастика «Регулировщик»**

*Цель:* формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука

поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во

время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5–6 раз.

**Дыхательная гимнастика «Ножницы»**

*Цель:* формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед

или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая

опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз,

правая вверх. После освоения ребенком этого

упражнения можно его изменить: двигаются не

руки от плеча, а только кисти рук.

**Дыхательная гимнастика «Снегопад»**

*Цель:* развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки).

Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить

ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

**Дыхательная гимнастика «Трубач»**

*Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты

вверх. Медленный выдох с громким произнесением

звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

**Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»**

*Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки

или мельницы из песочного набора.

**Дыхательная гимнастика «Пружинка»**

*Цель:* формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль

туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях,

прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

Повторить 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»**

*Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед

собой два ватных шарика (разноцветные несложно

найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты).

Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь

сдуть их со стола.

**Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»**

*Цель:* тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий

вдох носом, затем длинный выдох через рот,

как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**Дыхательная гимнастика «Поединок»**

*Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота -

2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол"

- вата должна оказаться между кубиками. Немного

поупражнявшись, можно проводить состязания с

одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**Дыхательная гимнастика «Бегемотик»**

*Цель:* тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь

на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох

и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении

сидя и сопровождаться рифмовкой

*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*

**Дыхательная гимнастика «Курочка»**

*Цель:* развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги,

руки опущены, разводит руки широко в стороны,

как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив

голову и свободно свесив руки, произносит:

«тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по

коленям.

**Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»**

*Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на

нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так,

чтобы она полетела (при этом следить, чтобы

ребенок сделал длительный плавный выдох).

**Дыхательная гимнастика «Аист»**

*Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну

ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте

положение на несколько секунд. Держите равновесие.

На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося

"ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**Дыхательная гимнастика «В лесу»**

*Цель:* формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу.

Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте

интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево,

то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз

**Дыхательная гимнастика «Волна»**

*Цель:* тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам.

На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола,

на выдохе медленно возвращаются в исходное

положение. Одновременно с выдохом ребенок

говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком

этого упражнения проговаривание отменяется

**Дыхательная гимнастика «Хомячок»**

*Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов

(до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко

хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо

рта и пройти ещё немного, дыша носом.

**Дыхательная гимнастика «Лягушонок»**

*Цель:* формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок

быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки:

слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед.

Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

**Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»**

*Цель:* формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич

индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и

открывая рот ладошкой. Это занятный для детей

элемент, который легко повторить. Взрослый может

«руководить громкостью», показывая попеременно

рукой «тише-громче

**Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»**

*Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая

жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет

задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя

делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха

через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает

рот, зажимает пальцами нос и приседает до

желания сделать выдох.

**Картотека гимнастики для глаз**

26 января 2014

[1](http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/kartoteka-gimnastiki-dlya-glaz.html#comments) (65995) Просмотры

**[](http://planetadetstva.net/wp-content/uploads/2014/01/kartoteka-gimnastiki-dlya-glaz.jpg)Зрительную гимнастику** необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

При планировании рекомендуется учитывать **принцип усложнения**, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по поду более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

**Виды гимнастик**

***По использованию художественного слова*** гимнастики для глаз можно разделить на  те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

***По использованию дополнительных атрибутов***, можно выделить 4 вида:

— с предметами (например, комплекс 4 или работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см).  По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

— без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

— с использованием специальных полей (комплекс 73,74 или изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см.. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобно месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке).  По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории.  При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер.  Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие);

— с использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Как правило, они дорогостоящие и мало используются в ДОУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу PowerPoint для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются **предметы или задания в стихотворной форме**, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

**“Весёлая неделька” гимнастика для глаз**

 — Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

— В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

— Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

— В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

— По четвергам 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. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

— В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

— Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

— В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

— Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

*Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.*

Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем  посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.

Любопытная Варвара

Смотрит влево…

Смотрит вправо…

А потом опять вперёд.

Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена…

*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).*

*Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно  больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.*

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на…

*сейчас медленно опустите голову вниз.  Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.*

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на…

*Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.*

**Физкультминутка для глаз**

«Глазкам нужно отдохнуть.»

(Ребята закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.»

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.»

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут»

(Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.»

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!»

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

**«Бабочка»**

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

**МОСТИК**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

*(Закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражненья 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

*(Глазами двигают вправо-влево)*

Заниматься вновь начнем.

*(Глазами смотрят вверх-вниз)*

**СТРЕКОЗА**

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.

*(Пальцами делают очки.)*

Влево- вправо, назад- вперед-

*(Глазами смотрят вправо- влево.)*

Ну, совсем как вертолет.

*(Круговые движения глаз)*

Мы летаем высоко.

*(Смотрят вверх.)*

Мы летаем низко.

*(Смотрят вниз.)*

Мы летаем далеко.

*(Смотрят вперед.)*

Мы летаем близко.

*(Смотрят вниз.)*

**ВЕТЕР**

Ветер дует нам в лицо.

*(Часто моргают веками.)*

Закачалось деревцо.

*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*

Ветер тише, тише, тише…

*(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше!

*(Встают и глаза поднимают вверх.)*

**БЕЛКА**

Белка дятла поджидала,

*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

*(Смотрят вверх-вниз.)*

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

*(Моргают глазками.)*

И пошел играть в горелки.

*(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).*

          **ТЕРЕМОК**

Терем- терем- теремок!

*(Движение глазами вправо- влево.)*

Он не низок, не высок,

*(Движение глазами вверх- вниз.)*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

*(Моргают глазами.)*

**ЗАЯЦ**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

*(Смотрят вверх.)*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.

*(Моргают глазками.)*

Глазки закрывает.

*(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(Прыгаем, как зайчики ).*

**ДОЖДИК**

Дождик, дождик, пуще лей.

*(Смотрят вверх.)*

Капель, капель не жалей.

*(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Зря в окошко не стучи.

**КОШКА**

Вот окошко распахнулось,

*(Разводят руки в стороны.)*

Кошка вышла на карниз.

*(Имитируют мягкую, 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.)*

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

*(Дети приседают.)*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

*(Смотрят прямо.)*

И закрыла их в мурчаньи.

*(Закрывают глаза руками.)*

**КОТ**

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

*(закрыть по очереди оба глаза)*

Кот играет в «Жмурки»

*(крепко зажмуриться)*

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

*(открыть оба глаза)*

**КАЧЕЛИ**

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть глазами вверх, вниз)*

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть вверх, вниз)*

**ЛУЧИК СОЛНЦА**

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

*(Моргают глазками.)*

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

*(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

*(Отводят взгляд вправо.)*

**«Отдыхалочка»**

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

**«Ночь»**

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 — 4 раза)

**«Прогулка в лесу»**

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы — ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, *смотрят вверх*

 Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз*

 Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх*

 Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз*

 Слева ель растет — старушка, *смотрят вправо*

Справа сосенки — подружки. *смотрят влево*

 Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*

Все равно я вас найду! *влево — вправо, вверх — вниз.*

I Комплекс

1. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

II Комплекс

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

III Комплекс

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2002.

2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебн. Пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.

3. Ковалько В.И.  Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. — М.: ВАКО, 2007

4.  Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения. – М.