



В условиях самоизоляции мы продолжаем заботиться о здоровье наших «Брусничек». Хотелось бы уделить внимание гимнастике для глаз, ведь основная цель заключается в профилактике нарушений зрительного аппарата.

Гимнастика помогает укрепить мышцы зрительного аппарата, способствует снятию напряжения и значительно повышает работоспособность ребёнка

«Зарядка»

«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)*

«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.

«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.)

Составила: воспитатель Исакова О.В.