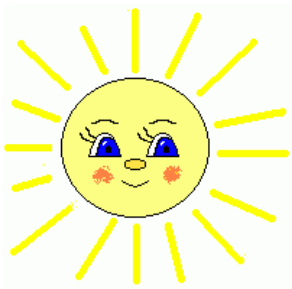


Картотека

"Гимнастика для глаз"

для профилактики зрительного переутомления
у детей дошкольного возраста



"Солнышко"

Посмотреть глазами вверх и задержать взгляд на одну секунду. Теперь посмотреть вправо (1с), затем вниз (1с), а потом влево (1с). (Воспитатель меняет направление взгляда детей с помощью игрушки «солнышко».) Голова неподвижна.



"Жмурки"

Закрывать глаза, сильнее зажмурить их, а затем открыть глаза пошире. (повторить 5-8 раз).



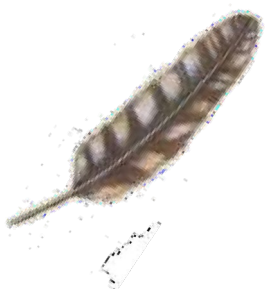
"Моргание"

Поморгать глазами несколько секунд.



"Темнота"

Ладони положить на веки закрытых глаз. Полюбоваться темнотой, дать глазам отдохнуть от света.

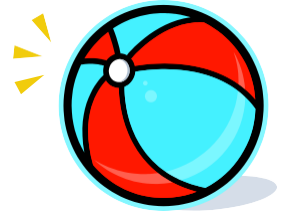


"Перышко"

Глаза закрыты. Кончиками пальцев слегка погладить прикрытые веки.

"Мячик"

Движения глазами вверх (на потолок) и вниз (на пол). Повторить 5-8 раз (голова неподвижна).



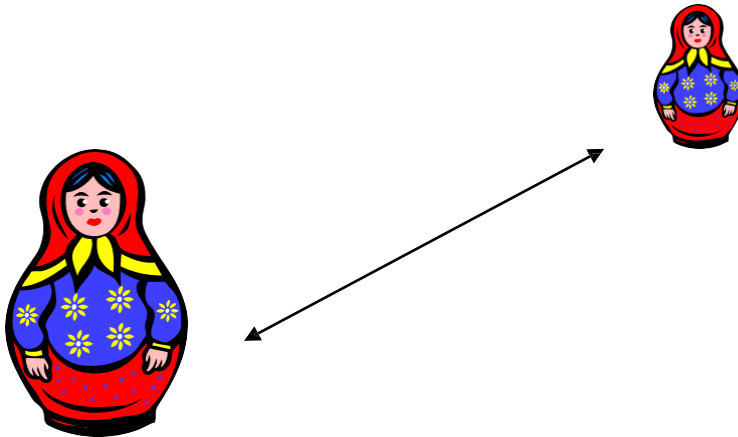
"Часики"



Движения глазами с лева направо и обратно (голова неподвижна). Повторить 5-8 раз.

"Далеко – близко"

В руках у детей небольшая игрушка. Вытянуть руку вперед посмотреть несколько секунд на игрушку (далеко), а затем медленно приблизить руку к лицу (близко). Повторить 4 - 5 раз.



Литература:

1. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток», Москва «Вако» 2007 г.
2. Смирнова Т.В. «Ребенок познает мир», Волгоград «Учитель», 2007 г.
3. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт - привет минуткам и паузам!» Санкт - Петербург «Детство - пресс» 2006 г.