***Чтобы глазки были здоровы: гимнастика для глаз в стихах.***

*Глаза ребёнка являются основным источником знаний о внешнем мире, поэтому заслуживают исключительного внимания и бережного отношения.*

*Одним из самых важных органов чувств, которыми нас наделила природа, являются глаза. Для того чтобы зрение не ухудшалось, нужно проводить гимнастику для глаз. В зависимости то того, какое зрение у ребенка, можно делать вывод о его развитии. Так как хорошо видеть окружающий мир также важно, как и слышать, чувствовать. Каждый родитель стремится с малых лет обезопасить малыша от ухудшения зрения. Так как большую часть окружающей информации человек принимает именно через глаза. Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения. Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз- это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.*

*Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться – важнейшая задача родителей и педагогов.*

**«Листья»**

Желтый – красный

Красный – жёлтый

Разный красный.

Это ветер листья носит.

Звонкий ветер.

Это осень….

**«Солнышко»**

В небе солнце катится

Словно желтый мячик,

То за тучку спрячется

То по елкам скачет.

Погуляло, покружилось

И за тучу закатилось.

**«Рыбка»**

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.

Вот она какая, рыбка золотая.

**«Ёжик»**

Ходил ёжик по полянке,

Он искал грибы опятки.

Глазки щурил, открывал

Но грибов не увидал

Вверх смотрел он, вниз глядел

Сам тихонечко пыхтел

Смотрел влево. Смотрел вправо

Вдруг увидел гриб на славу!

Оглянулся он ещё

Через левое плечо

Через правое ещё

Ёж затопал по тропинке

 и грибок унёс на спинке.

**«Зонтик»**

Зонтик у меня цветной

Яркий – красный, голубой

Ветер осенний засвистел

Зонтик в небо полетел

Выше –выше -высоко….

Дальше –дальше - далеко

Кружит – кружит зонт цветной

Яркий- красный, голубой.

**«Сорока»**

Длиннохвостая сорока

Хлопотунья белобока.

По лесу летает

Вести собирает.

Вправо-влево, вправо-влево

Все летает то и дело.

С веточки на веточку

Отлетает чуточку.

Вверх и вниз, верх и вниз.

Лишь смотреть ты не ленись.

Затрещит и застрекочет,

Будто кто ее щекочет.

Ну, сорока – егоза,

 Мы зажмурили глаза.

Поскорей улетай

 Ты нам больше не мешай.

**«Самолет»**

Пролетает самолет

С ним собрался я в полет

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу

Поднимаюсь ввысь, лечу

Возвращаться не хочу.

**«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»**

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.*