

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад
№ 29 «Сказка»



Консультация для педагогов

«Весёлая неделька»

гимнастика для глаз
и стихи для Вас!

*Составитель:
воспитатель*

*первой квалификационной категории
Засимова Наталья Сергеевна*

*(гимнастика для глаз по материалам
С.С. Солодянкиной и Л.Л. Шмелёвой)*

Понедельник

- 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).

ПОНЕДЕЛЬНИК

СТАРШИЙ БРАТЕЦ ПОНЕДЕЛЬНИК-
РАБОТЯГА, НЕ БЕЗДЕЛЬНИК.
ОН НЕДЕЛЮ ОТКРЫВАЕТ
ВСЕХ ТРУДИТЬСЯ ЗАСТАВЛЯЕТ.



Вторник

- 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).

ВТОРНИК

ВТОРНИК СЛЕДУЕТ ЗА БРАТОМ
У НЕГО ИДЕЙ БОГАТО,
ОН ЗА ВСЕ БЕРЕТСЯ СМЕЛО
И РАБОТА ЗАКИПЕЛА.



Среда

- 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 до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

СРЕДА

ВОТ И СРЕДНЯЯ СЕСТРИЦА
НЕ ПРИСТАЛО ЕЙ ЛЕНИТЬСЯ.
А ЗОВУТ ЕЕ СРЕДА.
МАСТЕРИЦА ХОТЬ КУДА.



Четверг

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).

ЧЕТВЕРГ

БРАТ ЧЕТВЕРГ И ТАК И СЯК,
ОН МЕЧТАТЕЛЬНЫЙ ЧУДАК
ПОВЕРНУЛ К КОНЦУ НЕДЕЛИ
И ТЯНУЛСЯ ЕЛЕ ЕЛЕ.



Пятница

- 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).**

ПЯТНИЦА

ПЯТНИЦА - СЕСТРА СУМЕЛА

ПОБЫТРЕЙ ЗАКОНЧИТЬ ЗАКОНЧИТЬ ДЕЛО.

ЕСЛИ ДЕЛАЕШЬ УСПЕХИ,

ВРЕМЯ ЕСТЬ И ДЛЯ ПОТЕХИ.



Суббота

- 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).**

СУББОТА

ПРЕДПОСЛЕДНИЙ БРАТ СУББОТА
НЕ ВЫХОДИТ НА РАБОТУ,
ШАЛОПАЙ И ОЗОРНИК
ОН РАБОТАТЬ НЕ ПРИВЫК.
У НЕГО ДРУГОЙ ТАЛАНТ -
ОН ПОЭТ И МУЗЫКАНТ,
ДА НЕ СТОЛЯР И НЕ ПЛОТНИК,
ПУТЕШЕСТВЕННИК, ОХОТНИК.



Воскресенье

- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать 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!

ВОСКРЕСЕНЬЕ

В гости ходит ВОСКРЕСЕНЬЕ.

Очень любит угощение.

Это самый младший брат.

К Вам зайти он будет рад.

Семь их ровно посмотри.

Всех запомнил? Повтори.

