***«Береги глаза как зеницу ока»***

**Задачи.** Тренировка внутренних мышц глаз. Снятие статического напряжения с мышц глаза и улучшение кровообращения. Развитие координации движений, ловкости, меткости, глазомера. Профилактика зрения.

**Оборудование:** мячи по количеству детей; обручи; гимнастическая скамейка; доска.

**Ход занятия.**

**1. Подготовительная часть.**

Педагог. Ребята! Сегодня Мы отправимся в путешествие и посетим город Глазоград. Но чтобы попасть туда, мы должны преодолеть много препятствий.

**Корригирующая ходьба.**

1. В путь идем мы спозаранку.

Не забудем про осанку.

Мы походим на носках, А потом на пятках.

(Ходьба обычная, на носках, на пятках).

2. Мы идем как все ребята

И как мишка косолапый.

(Ходьба на внешней стороне стопы).

3. До чего трава высока:

То крапива, то осока.

Выше ноги поднимай,

На траву не наступай.

(ходьба с высоким подниманием бедра).

4. Впереди овраг преградой,

Перейти его нам надо.

Пойдем по бревнышку «гуськом»

И ноги в речку окунем.

(Ходьба по гимнастической скамейке и спуск с нее по доске).

5. Ножки, ножки бежали по дорожке,

Бежали лесочком, прыгали по кочкам,

Прибежали на лужок, потеряли сапожок,

Сапожок нашли, в славный город мы пришли.

(Легкий бег в чередовании с прыжками на двух ногах из обруча в обруч).

**2. Основная часть.**

Педагог. Ребята, в этом городе живут братья. Я загадаю вам загадку, а вы попробуйте отгадать кто это? «Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят».

Дети. Глаза.

Педагог. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы наши глаза не болели и всегда хорошо видели?

Дети. Ухаживать, тренировать, делать гимнастику для глаз.

Педагог. Правильно.

Зарядка для глаз **«На море»**

Упражнение выполняется под медленную спокойную музыку.

И.п. – сидя, голова неподвижна, прямо.

1. «Горизонт».

1-4 – чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом) линию горизонта (на море) слева - направо, глаза сопровождают движение, голову не поворачивать;

5-8 – повторить линию горизонта справа – налево.

2. «Лодочка».

1-4 – чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение;

5-8 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

3. «Радуга»

1-4 – чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение;

5-8 – повторить другую сторону.

4. «Солнышко».

1-8 – «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, затем в другую сторону.

5. «Пловец плывет к берегу».

1-4 – правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца;

5-8 – медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6. «Яркое солнышко».

1-8 – зажмурить глаза – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

Педагог. «Будем весело играть

 И мячи свои бросать».

1. Вверх подброшу мячик свой

Точно-точно над собой,

На лету схвачу руками,

Подтяну к груди локтями.

(Броски мяча вверх и ловля двумя руками).

2. Высоко свой мячик брошу,

Хлопну весело в ладоши

И опять ловлю, счастливый,

Мячик круглый и красивый.

(Броски мяча и ловля после хлопка в ладоши).

3. Я сейчас заброшу мяч,

Пожелайте мне удач.

(Броски в баскетбольную корзину).

4. «Попади в тоннель» - прокатывание мяча в «тоннель» и проползание за ним на четвереньках.

Подвижная игра **«Чабаны и овцы»**

Играют две команды. В центре зала – обруч, в нем лежат мячи (овцы). По сигналу игроки первой команды раскатывают мячи по залу, по второму сигналу (между сигналами 5-10 секунд) игроки второй команды (чабаны) должны собрать все мячи в обруч. Учитывается время сбора мячей. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, собравшая овец за более короткое время.

**3. Заключительная часть.**

Игра малой подвижности **«Найдем игрушку»**

**Упражнения для снятия усталости глаз**

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них (10-15 сек).

2. Глаза закрыты, провести большими пальцами по стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей. (4-5 раз).

Педагог. Ребята, вот и закончилось наше путешествие по Глазаграду.

Жители передали нам письмо. Давайте откроем его и прочитаем, что здесь написано.

«Дорогие ребята! Мы, жители города Глазоград, убедительно просим вас: берегите свои глаза, ухаживайте за ними и каждый день делайте гимнастику для глаз».

С уважением,

жители город Глазоград