

Гимнастика для глаз. Карточка упражнений.

Творческая группа по здоровьесбережению:

Виницина К.А.

Леушкина Е.А.

Потоцкая Е.И.

Широкалова Л.М.

Красильникова С.В.

Мкртчян Н.Л.

Гаврилова О.В.

Громова Ю.В.

Купрова Л.М.



СОДЕРЖАНИЕ

Зрительная гимнастика в стихах.....	3
Игрушки.....	3
Детский сад.....	5
Части тела и лица.....	5
Осень.....	6
Дни недели.....	7
Овощи.....	10
Деревья.....	11
Ягоды.....	12
Грибы.....	12
Домашние животные.....	12
Домашние птицы.....	13
Физкультура. ЗОЖ.....	14
Зима. Зимние забавы.....	15
Части суток.....	16
Дикие животные.....	17
Птицы.....	20
Животные жарких стран.....	21
Народы мира.....	22
Транспорт. ПДД.....	22
Профессии.....	23
Наша Армия. День победы.....	24
Мамин праздник.....	24
Весна.....	24
Мой город. Дом. Квартира.....	25
Мамины Помощники.....	25
Страна.....	26
Цветы.....	26
Космос.....	27
Электроприборы.....	27
Насекомые.....	27
Рыбы. Водоёмы.....	29
Лето.....	29
Школа. Школьные принадлежности.....	30
Разное.....	32

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СТИХАХ.

ИГРУШКИ.

«Буратино».

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

Наши глазки закрываются...

Представим, будто нос наш удлиняется.

Я превращаюсь в Буратино

И носом буду рисовать картину.

Интереснее всего – это рисовать,

Что представишь: стол, окно,

Шкаф, ковер, кровать...

Все нарисует носик наш,

Когда ему работу дашь.

И мы без дела не сидим:

Мы носиком руководим!

Вариант 2:

Превращаюсь в Буратино

Буду рисовать картину

Нарисую я пейзаж

Носик я мокну в гуашь

Вот и небо чистое,

Солнышко лучистое,

Травка, речка голубая

Я рисую, не моргая,

Будет носик рисовать

Наше зренье улучшать!

Буратино потянулся,

Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.

Вправо- влево повернулся,

Вниз- вверх посмотрел

И на место тихо сел.

Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево- вправо, вниз - вверх

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

«Веселый мяч».

Веселый мяч помчался вскачь.
(Дети смотрят вдаль.)
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
(Смотрят на кончик носа, вдаль.)
Покатился под ворота,
(Смотрят вниз.)
Добежал до поворота.
(Выполняют круговые движения глазами.)
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул – вот и все.
(Закрывают глаза.)

«Два мяча».

— Послушайте сказку
про два мяча. Они большие
шалунишки, любят бегать,
прыгать так быстро, что нам
их не догнать, поэтому мы
будем их «догонять» глазками.

И.п.: спина прямая, голова прямая, неподвижно.

Жили-были у Иринки
Два мяча в одной корзинке:
Красный — важный и пузатый,
Крошка-мячик — плутоватый,
Развеселый игрунок —
Всем мешал, как только мог!
Мяч большой и крошка-мяч
Как-то раз пустились вскачь.

Вправо-влево мяч большой
Прыгал очень хорошо!
Раз и два, туда-сюда,
Не догонишь никогда!

*Движения глазами вправо-влево.
Повторить 5 раз*

Крошка-мяч прыгучий очень,
Скачет, скачет, как захочет,
Вверх-вниз, вверх-вниз,
Зацепился и повис.

*Движения глазами вправо-влево.
Повторить 5 раз.*

А как выбраться — не знает.
Мяч большой не унывает.
Скачет бойко — скок да скок,
Снизу вверх, наискосок,
Сверху вниз, наискосок.
Крошке-мячику помог.

*Перемещение взгляда по диагонали.
Повторить 5 раз.*

Крошка-мяч чуть-чуть подумал,
Вдруг опять пустился вскачь!
Прыгнул вдаль, опять на место,

*Перемещение взгляда вдаль- вблизь.
Повторить 3 раза.*

Раз и два туда-сюда.
Прыгал-прыгал...
Побежал
Он искать большущий мяч.

Покатались друг за другом
Кувырком они по кругу.
Кувырком, кувырком,
Голова идет кругом!

Бултыхнулись в корытце,
Искупались в водице.
Вода в глазки им попала,
Они глазки враз закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
И водица убежала.

Из корытца их достали,
Очень долго вытирали.
Сухо-сухо, чисто-чисто
Полотенчиком душистым.

Вот и снова у Иринки
Два мяча лежат в корзинке.
Закрывают, дети, глазки —
Завершилась наша сказка.

*Круговые движения глазами по часовой
стрелке и против нее.
Повторить 3 раза.*

*Моргание глазами без напряжения мышц.
Повторить 4 раза.*

Поглаживание век от переносицы к вискам.

Повторить 4 раза.

Потереть ладони друг о друга, накрыть ими глаза.

Держать ладони в течение 30 с.

ДЕТСКИЙ САД.

«Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*
Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками.)*
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

ЧАСТИ ТЕЛА И ЛИЦА.

«Носик» *(по методике йогов).*

Смотрит носик вправо-
влево, *Резко перемещают взгляд вправо и влево*
Смотрит носик вверх и
вниз. *Резко перемещают взгляд вверх и вниз.*
Что увидел хитрый
носик? *Мягко проводят указательными пальцами по векам.*
Ну, куда мы забрались?

«Солнечный зайчик»
Солнечный мой зайныка,
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайныка,
Маленький, как крошка.
Прыг на носик, на плечо.
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать.
Вот закрыли мы глаза,
А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.

(в соответствии с методикой йогов).

Дети вытягивают вперед ладошку.

*Ставят на ладонь указательный палец другой руки.
Прослеживают взглядом движение пальца, которым
медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед,
затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и
другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.
Голова все время находится в фиксированном положении.
Закрывают глаза ладонями.*

ОСЕНЬ.

Вот стоит осенний лес!
В нем много сказок и чудес!
Слева - сосны, справа – ели.
Дятел сверху, тук да тук.
Глазки ты закрой – открой
И скорей бегом домой!

Выполняют круговые движения глазами

Выполняют движения глазами влево – вправо

Выполняют движения глазами вверх – вниз

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью
поводила.
Пожелтел орешник и зарделись
клены,
В пурпуре осинки, только дуб
зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета!

*Круговые движения глазами : налево – вверх –
направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз
Посмотреть влево – вправо.*

Посмотреть вверх – вниз.

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.
(повторить 2 раза).*

Жёлтый - красный
Красный – жёлтый
Разный красный.
Жёлтый разный.
Это ветер листья носит.
Звонкий ветер.
Это осень...

*-прослеживание глазами за движением листочка
вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.*

- движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-браз.

- поморгать и закрыть глаза.

«Листья».

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.

Круговые движения глазами:

*налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево –
вниз.*

Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо –
вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.

«Прогулка в лесу».

Мы отправились гулять.
Грибы - ягоды искать
Как прекрасен этот лес.
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине,
Вот грибок растет на пне,
Дрозд на дереве сидит,
Ежик под кустом шуршит.
Слева ель растет - старушка,
Справа сосенки - подружки.
Где вы, ягоды, ау!
Все равно я вас найду!

Шагают на месте

смотрят вверх

смотрят вниз

смотрят вверх

смотрят вниз

смотрят вправо

смотрят влево

повторяют движения глаз

влево - вправо, вверх - вниз.

ДНИ НЕДЕЛИ.

«Весёлая неделька».

- 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).*

- **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).*

- **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)*

- **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)*

- **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)*

- Хотя **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)*

- **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!

«Дни недели».

Понедельник.

В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики.
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики.
Пригласили их плясать
Дружно ножки выставлять
Присядь вправо,
Присядь влево,
А затем кружись ты смело.

(Прыжки на двух ногах)

(Обхватить себя руками)

(По очереди выставляют вперёд ножки)

(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

(Поворот влево с приседанием, посмотреть взглядом назад)

(Покружиться)

И ладошки у ребят,
Словно листики шуршат.

(Ладошки рук потереть друг об дружку).

Вторник.

К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий,
По болоту он шагал

(Взмахи руками вверх, вниз)

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Рыб, лягушек доставал,
Наклонялся, выпрямлялся,
Вдаль смотрел на край
болота
И на нос. Ой, где он?
Вот он!
Аист полетел домой,
Машем мы ему рукой.

(Наклоны вперёд, руки отвести назад)
(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)
(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)
(Взмахи руками вверх, вниз)
(Машут рукой или одновременно двумя)

Среда.

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил,
И наклоны выполнять,
И на цыпочках стоять.
Мы покругим головой
Словно хоботом с тобой.
В прятки поиграем
Глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём слона искать.
Пять, четыре, три, два, один,
Слон уходит в магазин.

(Ходьба на месте)
(Наклоны вперёд)
(Поднимаемся на носочки)
(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)
(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

Четверг.

А в четверг к нам приходила
Хитрая лисичка,
Показала хвостик рыжий
Такой мягкий и пушистый.
Посидели, постояли,
Притаились как лиса,
Мышку в норке поискали
Вот такие чудеса!

(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)
(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараюсь посмотреть как можно дальше назад)
(Приседания)
(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)
(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл,
Он в лесу медок нашёл,
На высокой ёлке,
Где колкие иголки.
Мы у пчёл медку попросим
На дворе настала осень,
Скоро мишка ляжет спать,
Будет лапу он сосать.
Пчёлы дали мёду,
Целую колоду.

(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)
(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)
(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)
(Встряхнуть кисти рук)
(Потянуться)
(Медленно приседают)
(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)
(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

Суббота.

Мы в субботу пригласили
Шустрых белок на обед.
Щей капустных наварили,
Наготовили котлет.

(Взмахи руками к себе)
(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)
(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)
(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)

Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*
Посмотрели на столы ... *(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*
В лес обратно убежали *(Бег на месте)*
За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

Воскресенье.

В воскресенье выходной, *(Ходьба на месте)*
Мы идём гулять с тобой.
Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*
Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*
Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*
Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*
Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*
Вот корова замычала, *(Наклоны туловища вперёд)*
«Му-у-у»,
Заработал паровоз, *(Имитация движущегося поезда на месте)*
«Ду-ду-ду-у»,
А лошадка бьёт копытцем, *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*
Предлагает прокатиться. *(Произвольные круговые движения руками).*
Мы на этой карусели
Прокатиться захотели.

ОВОЩИ.

Массаж глаз «Раздеваем лук» *(по китайской методике).*

Сняли тоненький сюртук, *Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть.*
Сняли рыжую рубашку,
Сняли желтую рубашку, *Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаз к внешнему.*
А стянув еще рубашку, *Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую.*
Все заплакали вокруг.
Вот как мы вчера на кухне
Раздевали сладкий лук.

«Овощи».

Ослик ходит выбирает, *Обвести глазами круг.*
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива, *Посмотреть вверх.*
А внизу растёт крапива, *Посмотреть вниз.*
Слева – свекла, справа – брюква, *Посмотреть влево – вправо*
Слева – тыква, справа – клюква, *Влево — вправо.*
Снизу – свежая трава, *Посмотреть вниз.*
Сверху – сочная ботва. *Посмотреть вверх.*
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег. *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)*

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем овощи искать.
Что растёт на нашей
грядке?
Огурцы, горошек сладкий.
Там редиска, там салат –
Наша грядка просто клад!

*Дети выполняют круговые движения глазами
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть влево, вправо.
Быстро поморгать.*

ДЕРЕВЬЯ.

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише...
Деревца все выше, выше!

*Часто моргают веками.
Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.
Медленно приседают, опуская глаза вниз.
Встают и глаза поднимают вверх.*

«Ёлка».

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.

*Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,
Повторить 2 раза.*

«Липа».

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг.
Липы кронами шумят
Ветры в их листве гудят.
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают.
После дождика и гроз
Липы льют потоки слёз.
Каждый листик по слезинке
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап -
Капли, капли, капли-кап!
До чего же листик слаб!
Он умоется дождём,
Будет крепнуть с каждым днём.

*Развести руки в стороны.
Скругленные руки сцепить над головой.
Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону.
Наклониться вперёд.
Наклонившись, покачать туловищем.
Выпрямиться, руки поднять.
Плавное опустить руки, перебирая пальцами.
Руки вниз, энергично
встряхивать кистями.
Хлопать в ладоши, описывая руками
Круг в одну и др. стороны.
«Уронить» руки.
Погладить сначала одну, потом
др. руку, сжать кулаки.*

ЯГОДЫ.

Все больного навещают,
Все больного угощают:
Кто морошкой,
Кто черникой,
Кто сушеной земляникой.

Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.

ГРИБЫ.

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят. *(Дети смотрят вдаль.)*
Рябит от шляпок в глазах у ребят. *(Часто моргают глазами.)*

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«Кошка».

Вот окошко распахнулось,
Кошка вышла на карниз.
Посмотрела кошка вверх.
Посмотрела кошка вниз.
Вот налево повернулась.
Проводила взглядом мух.
Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз.
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.
И закрыла их руками.

*Разводят руки в стороны.
Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.
Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Смотрят влево.
Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.

Дети приседают.

Смотрят прямо.
Закрывают глаза руками.*

Мы поскачем на лошадке *(Прослеживание глазами за предметом.)*
Вправо – влево. *(Вправо - влево.)*
Вверх – вниз. *(Вверх – вниз.)*

«Мой щенок» (Е. Раннева).

Я щенка нарисовал, милого, смешного. *(большой круг)*
В целом мире не найти друга мне такого! *(малый круг)*
Он протягивает лапу *(по траектории восьмерка).*
И глядит лукаво.
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа *(смотрим глазами вправо).*
Слева луг цветет веселый *(посмотрим глазами налево,*
Убегает вдаль река *(посмотрим вниз).*
На другом большом рисунке
Конь взлетает к облакам *(поднимем глаза вверх).*

«Ослик».

(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растёт крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу - свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Закружилась голова,
Кружится в глазах листва,
(Выполняются круговые движения глазами.)
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
(Закрывают глаза.)

Хомка - хомка хомячок ,
Полосатенький бочок.
Хомка рано встаёт
Глазки свои хомка трет.
Поморгает – раз, два, три
Вдох и выдох. Посмотри
Далеко ручей бежит,
На носу комар пищит.
Смотрит хомка выше, ниже,
Вправо, влево, дальше, ближе...
Осмотрел он все кругом
Прыг! и в норочку бегом!

ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ.

«Птицы на дворе».

Перед нами петушок – *(Дети смотрят перед собой.)*
Он с земли зерно клюет. *«Смотрят вниз»*

Слева – курица идет, *(Смотрят влево,*
Справа – уточка плывет. *вправо,*
Сверху солнце ярко светит, *вверх.)*
Согревает всех на свете.

ФИЗКУЛЬТУРА. ЗОЖ.

А сейчас, а сейчас
Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками.

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

«Тренировка».

Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе,
дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много – много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо –
вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

ЗИМА. ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ.

«Снегопад».

Белых хлопьев белый пух
Плавно и спокойно
Над деревьями кружит
И над колокольней.
Каждый дом и каждый куст
Греет, одевает.
Снеговая шубка и
Шапка снеговая.
Белых хлопьев белый пух
С неба валит валом,
Укрывая белый свет
Белым одеялом.
Чтобы слева, впереди,
Позади и справа
Сладко спали до весны Деревя и
травы.
Это сколько ж наметёт.
Снега за ночь-то!
Это как же полетят
С горки саночки!
Рады снегу детвора -
Песня звонкая слышна!

Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.

Поочерёдно вытягивает руки вправо, влево.

Вытянуть руки вперёд и коснуться ею лба.

Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.

Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руки вперёд, коснуться правого плеча.

Закрывать глаза ладонями.

Развести руки в стороны глаза широко открыть.

Полузакрывать глаза, мягко погладить средними пальцами веки от переносицы к вискам.

«Снежинки».

Закружились, завертелись
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей.
Лёгкие пушинки.
Чуть затихла злая вьюга.
Улеглись повсюду.
Заблестали, словно жемчуг, -
Все дивятся чуду.
Заискрились, засверкали
белые подружки.
Заспешили на прогулку
Дети и старушки.

«Фонарики»

Поднять руки вверх и посмотреть на них

Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом.

Развести поочерёдно руки в стороны и проследить за ними

Выполнить руками движение «ножницы»

Шаг на месте.

«Снежки».

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога).

В руки вы снежки возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз снежки вы опустите,

И опять на них взгляните.
Снежок вправо,
Снежок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Снежок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас снежок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
А теперь в игру вступайте.

ЧАСТИ СУТОК.

«Волшебный сон».

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Отдыхают... Засыпают...
Шея не напряжена
И рассла-бле-на...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко... *(Пауза.)*
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем... *(Громче, быстрее, энергичней.)*
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

«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)

«Тишина».

Мы устали все чуть - чуть.
Предлагаю отдохнуть.
Отдыхайте наши уши
Тишину мы будем слушать.
И глаза мы закрываем,
И они пусть отдыхают.
В тишине представить море,
Свежий ветер на просторе.
За волной плывет волна,
А в округе тишина.
Наши глазки так устали,
Мы писали, рисовали,
Встанем дружно по порядку,
Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.
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.
А теперь всем вместе нужно
Поморгать глазами дружно.
Вправо - влево посмотрите,
Вниз и вверх все поглядите.
Отдохнули? Хорошо.
Повторяем все еще.

КАЛЕНДАРЬ.

«Календарь».

Запоминаем календарь:
Зима – декабрь, январь, февраль.
За ними март, апрель и май –
Весна пришла, пальто снимай!
Июнь, июль и август – лето!
Бежит с портфелем осень следом:
Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь,
А дальше вновь зима – декабрь!
Повторить 2 раза.

Движения глазами вправо-влево.

Движения глазами вниз - вверх

Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«Белка».

Белка дятла поджидала,
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!
Вот орехи-1,2,3.
Пообедал дятел с белкой
И пошел играть в горелки.

Резко перемещают взгляд вправо- влево.

Смотрят вверх-вниз.

Моргают глазками.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

«Зайка».

Каждый ребенок берет зайчика на палочке.

Зайка вправо поскакал,
Каждый зайку увидал.
Зайка влево поскакал
Каждый взглядом увидал.
Зайка — вправо, зайка влево.
Ах, какой зайчонок смелый!
Зайка скачет вверх и вниз.
Ты на зайку оглянись.
Зайчик спрятался от нас.
Открывать не надо глаз.

Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении.

Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое.

Закрывают глаза на несколько секунд.

«Ёжик».

Ходил ёжик по полянке, - *ходьба на месте*
Он искал грибы опятьки. - *повороты головы вправо и влево;*
Глазки щурил, открывал - *прищуриться и открыть глаза;*
Но грибов не увидел - *развести руки в стороны;*
Вверх смотрел он, вниз глядел - *посмотреть вверх- вниз;*
Сам тихонечко пыхтел - *произнести “ных”, “ных”, “ных”;*
Смотрел влево, смотрел вправо - *голова неподвижна, посмотреть влево – вправо;*
Вдруг увидел гриб на славу! - *закрывать и широко открыть глаза;*
Оглянулся он ещё - *руки спрятать за спину;*
Через левое плечо - *повернуть голову влево, посмотреть назад;*
Через правое ещё - *повернуть голову вправо, посмотреть назад;*
Ёж затопал по тропинке
И грибок унёс на спинке. - *ходьба на месте, высоко поднимая ноги.*

«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 зайнышка, умелый! Глазками моргает. *Моргают глазками.*
Глазки закрывает. *Глазки закрывают.*
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

«Заяц белый».

Заяц белый отвечал: *Быстро моргают глазами.*
Ты куда за лыком бегал?
Заяц белый отвечал: *Наклонять и выпрямлять голову*
«Я не бегал, я скакал». *вперёд, закрыв глаза.*
Заяц белый, заяц белый, *Опять быстро сжимать и*
Ну а где же ты обедал? *разжимать веки.*
Заяц белый отвечал: *Наклоны головы вправо-влево.*
«Я сегодня голодал». *Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза.*

«Как мы Мишке помогали».

Долго мы в лесу гуляли, *(Руки на поясе, ходьба на месте)*
Наши ноги не устали.
Руки тоже не устали, *(Вытянуть руки в стороны на уровне плеч)*
Хоть немного рисовали. *(Согнуть в локтевом суставе)*
Будем руки поднимать *(Поднять руки вверх и посмотреть на ладошки)*
Силу крепкую качать. *(Опустить руки вниз и посмотреть на носочки)*
Сильна левая рука, *(Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)*
Сильна правая рука. *(Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)*
Сильна левая нога, *(Сделать шаг вперёд левой ногой, посмотреть на носочек*
вытянутой ноги)
Сильна правая нога. *(Сделать шаг вперёд правой ногой, посмотреть на*
носочек вытянутой ноги)
Кулаки крепко сжимаем, *Выполнять в соответствии со словами)*

Руки мы в локтях сгибаем.
Раз, два, три, четыре
Глазки мы откроем шире.
Мишка, прыгай вместе с нами,
Силушку тебе собрали.
Сладко ты в берлоге спи.

*(Прыжки на месте)
(Присесть, закрыть глаза ладошками)*

«Лиса».

Ходит рыжая лиса,
Щурит хитрые глаза.
Смотрит хитрая лисица,
Ищет, где бы поживиться.

Крепко зажмурить и открыть глаза.

*Вытянуть вперёд правую руку,
на которой все пальцы, кроме указательного,
сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить
за движением указательного пальца глазами,
не поворачивая головы.*

Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.
Себе купила сайку,
балалайку.

*Поднять руку и опустить,
прослеживая взглядом.
Описать рукой круг по часовой стрелке и Лисиятам
против неё.*

«Медведь по лесу бродит».

Медведь по лесу бродит.
От дуба к дубу ходит.

*(Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись,
«загребая» чуть согнутыми руками.)*

Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет.
Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.

(Изобразить, как он достает и ест мед.)

А пчелы жалят мишку:
Не ешь наш мед, воришка!

(«Отмахиваться от пчел».)

*(Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)
(Прослеживаем за движением пальца глазами,
стараясь не поворачивать головы.)*

Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу.
Ложится, засыпает
И пчелок вспоминает.

(Ходьба «вперевалочку».)

(Прилечь, руки под щеку.)

(И.Лопухина)

Сел медведь на брёвнышко,
Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.
Стал глядеть на солнышко.
- Не гляди на свет, медведь!
Глазки могут заболеть!
Прикрывают глаза ладонями.

Три медведя шли домой,
Папа был большой — большой.
Мама с ним пониже ростом
А сынок — малютка просто.
Очень маленький он был,
С погремушками ходил.
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь!

- *Смотреть пристально, но не моргая (без напряжения) 10 сек.*
- *Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз (15 раз). Повторить 5-6 раз.*

ПТИЦЫ.

«Воробей».

За окошком воробей
Прыгает по веткам,
Хочет что – то рассказать
Нашим малым деткам.
Мы поищем глазками
Шустрого воробушка.
Глазки смотрят, ищут птичку.
Где же птичка невеличка?
(Взгляд вдаль).

«Птички».

Летели птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Люди все дивились.

Прослеживание глазами за предметом по кругу

Движения глазами вправо – влево

Движения глазами вверх – вниз

«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.

*-проследить глазами за движением
птицы «далеко - близко» 6- 8 раз;
-движение глаз вправо-влево 6-8 раз;
-движение глазами вверх вниз 6-8 раз
-проследить глазами по кругу в одну и другую
сторону;
- поморгать и зажмурить глаза.*

«Сова».

В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка-сова,
большая голова,
На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
Посмотрела все кругом –
за добычею бегом!

«Совенок».

Вращать глазами по часовой стрелке, «рисую» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки

«Филин».

На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль.

ЖИВОТНЫЕ ЖАРКИХ СТРАН.

«Лимпопо» (по технологии В. Базарного).

А в Африке, а в Африке,
На черной Лимпопо,
Сидит и плачет в Африке
Печальный Гиппопо.
Он в Африке, он в Африке.
Под пальмою сидит
И на море из Африки
Без отдыха глядит:
Не едет ли в кораблике
Доктор Айболит?
Но вот, поглядите, какая-то птица
Все ближе и ближе по воздуху мчится.
На птице, глядите, сидит Айболит
И шляпою машет и громко кричит
«Да здравствует милая Африка!»

*Сидят по-турецки, медленно, в
ритме стихотворения двигают
зрачками слева направо.*

Переводят взгляд вверх-вниз.

*Складывают пальцы трубочкой и
смотрят в «трубу» сначала правым
глазом, потом левым.*

«Слоник».

Раз, два — слоник идет вправо,
Три, четыре — а теперь налево,
Пять, шесть — дорожка лежит прямо,
Семь, восемь — все начинаем сначала.
Идет слоник по тропинке.
Глядит вниз, как на картинке.
Смотрит вверх, по сторонам.
Ну-ка сделай так же сам.
Сел наш слоник отдохнуть.

*Движения глаз вправо-влево.
Повторить 4—5 раз.*

*Движения глаз вверх-вниз,
вправо-влево.
Повторить 5-6 раз.*

Глаза закрыть, открыть.

Только он решил уснуть,
Вдруг, откуда ни возьмись,
В лесу пчелка появилась.
И, кружа, кружа, жужжит.
Как ее остановить?
Посмотрел наш слоник вдаль.

*Круговые движения глазами.
Повторить 4-5 раз.*

Глаза открыть, закрыть. (5-6 р)

НАРОДЫ МИРА.

«Индеец Соколиный глаз».

— У индейца по имени Соколиный глаз отличное зрение. Он самый лучший охотник в своем племени. Хотите ли вы, ребята, чтобы у вас тоже было хорошее зрение? Нам поможет Соколиный глаз.

Глаза отдыхают. Соколиный
глаз накрывает глаза ладошками, закрывает их.
Он слушает шепот ветра, шум воды, крик птиц.

Держать ладони в течение 30 с.

Соколиный глаз смотрит на небо вверх, он
определяет погоду. Смотрит на землю.

Повторить 4-5 раз.

Соколиный глаз смотрит на ближнее дерево, на
далекое озеро.

Повторить 4-5 раз.

Соколиный глаз поворачивается вправо,
натягивает лук. Смотрит влево.

Повторить 4-5 раз

Соколиный глаз не дает пыли и ветру попадать в
глаза, он быстро моргает.

Моргание глазами – 3 подхода по 10 раз

ТРАНСПОРТ. ПДД.

«Автобус».

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет...
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперёд мы покатались.

Движением полон город
Бегут машины в ряд
Цветные светофоры
И день и ночь горят.
Стоп, машина! Стоп, мотор!
Тормози скорей, шофер!
Красный глаз глядит в упор
Это строгий светофор.
Обождал шофер немножко,

Снова выглянул в окошко
Светофор на этот раз
Показал зеленый глаз,
Подмигнул и говорит:
«Ехать можно, путь открыт!»

- *Медленно открывать и закрывать глаза;*
- *Быстро моргать*

«Машины».

По городу мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень.
(Дети выполняют круговые движения глазами.)
Поедут направо, налево, кругом-
(Выполняют движения глазами влево, вправо.)
Свободны машины и ночью и днем.
(Хлопают глазами.)

«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.

- *посмотреть вверх*
- *отвести руки, проследить взглядом.*
- *вращательные движения руками перед собой, следить взглядом.*
- *встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;*
- *поморгать и прикрыть глаза.*

«Светофор».

У дороги, словно в сказке,
На столбе живёт трёхглазка.
Всё мигает и мигает,
Ни на миг не засыпает.
Она транспорт стережёт,
Пешеходам путь даёт.
(повторить 2 – 3 раза)

Взор переводят вверх, вниз
Взор переводят вправо, влево.
Моргают глазами.
Широко раскрывают глаза.
Глаза закрывают.
Широко открывают и закрывают глаза.

ПРОФЕССИИ.

«Маляры».

Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.
Нет забавнее игры:
Наши глазки – маляры.
(Садятся прямо и настраиваются.)
Мы заборы красим
Вверх – вниз – раз,
Вверх – вниз – два *(и так до 8 раз).*
Наши глазки молодцы,
Работают в согласии.
(Легко моргают.)

«Художники».

Надо глазки упражнять,
Чтобы клад нам увидеть.

Дети рисуют взглядом лодочку(2 раза), радугу (2 раза), круг в одну и другую сторону (3 раза); быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.

«Часовщик».

Часовщик прищурил глаз,
Чинит часики для нас.

*(Закрывает один глаз. Закрывает другой глаз.)
(Открывает глаза.)
(С. Маршак)*

НАША АРМИЯ. ДЕНЬ ПОБЕДЫ.

«Стрельба глазами».

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

МАМИН ПРАЗДНИК.

Пальчик к носу движется,
А потом обратно,
На него посмотреть
Очень нам приятно!

Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.

А теперь глаза закрой
И погладь руками,
Помечтаем мы с тобой
О любимой маме.
Закрывает глаза, поглаживает веки.

ВЕСНА.

«Весна».

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.

Потягивание

Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!

Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны

Справа - первые цветочки появились на лужочке.

Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором

Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк.

Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором

Мы кораблик смастерили,

Соединить ладони перед грудью

В ручеек пустить решили.

Удаление сложенных ладоней вперёд от себя

Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!

Машем ладонями, прощаясь с корабликом

Вот как весело играть и в весенний день гулять!

Легкие подпрыгивания на месте
Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

«Подснежник».

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Цветок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
И команды выполняйте.

МОЙ ГОРОД. ДОМ. КВАРТИРА.

«Заборчик».

Поднимать глаза вверх и опускать вниз.

«Мостик».

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву о, получается легко.
Вверх поднимем, глянем вниз,

Вправо, влево повернем,
Заниматься вновь начнем.

*Закрывают оба глаза.
Продолжают стоять с закрытыми глазами.
Открывают глаза, взглядом рисуют мост.
Глазами рисуют букву о.
Глаза поднимают вверх, опускают вниз.
Глаза смотрят вправо- влево.
Глазами смотрят вверх, вниз.*

МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ.

«Метелки».

Вы метелки,
Усталость сметите.
Глазки нам
Хорошо освежите. *(Моргание глазами).*

СТРАНА.

«Золотая хохлома».

А сейчас вновь гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Широко их открываем.
Все умеем мы моргать
И глазами «рисовать».

Ветка влево повернулась

И в колечко завернулась.
Изогнулась мило вправо,

Получился лист на славу!
Рядом с листиком трёхпалым
Земляника цветом алым
Засияла, поднялась,

Сладким соком налилась.
А трава, как бахрома,
Золотая хохлома!

(Дети выполняют данные движения стоя)

(Поднять глаза вверх, сделать ими круговое вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки)

(Вытянуть левую руку в сторону на уровне плеч, посмотреть влево при неподвижной голове)

(Согнуть левую руку в локтевом суставе)

(Вытянуть правую руку в правую сторону на уровне плеч, посмотреть вправо при неподвижной голове)

(Согнуть правую руку в локтевом суставе)

(Присесть)

(Обхватить колени руками, посмотреть вниз)

(Приподняться на носочки и вытянуть руки вверх, посмотреть на ладошки)

(Наклоны туловища в стороны)

(Опустить руки вниз)

«Кружева».

Кружевницы ниткой кружева плетут,
Там цветы и птицы дивные живут.
Их иголочка “рисует” тут и там,
Нитка тянется за нею по пятам.
Но и мы умеем, кружева вязать,
Будем кисточкой узоры рисовать.
Нарисуем мы узоры наверху,
Завитушками листочки есть внизу.
Слева можем мы бутоны положить,
Справа инеем пушистым всё покрыть.

Мы волшебные получим кружева,
Будут радовать они нас, детвора.

(Имитируют плетение)

(Отводят руки в стороны попеременно и прослеживают взглядом)

(Имитируют рисование кистью)

(Поднять голову, посмотреть вверх)

(Опустить голову, посмотреть вниз)

(Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)

(Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)

(Поднять руки вверх)

(Улыбаясь, опустить руки через стороны вниз)

ЦВЕТЫ.

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.

Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.

КОСМОС.

Раз, два, три
Ремни пристегни. Ракета ввысь лети.
Космонавты, глубже дыши.
Посмотри в иллюминатор, вдруг!
Чудеса одни вокруг.
В воздухе, как ласточки, мы парим
Из отсека в отсек мы летим.
Садимся в кресло мы с трудом
Еще трудней удержаться в нем...
Вот приземляемся мы на Земле,
Чтобы знания получить тебе и мне.
Гимнастика со свечей: фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устанут глаза).

ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ.

«У компьютера».

Мы с компьютером играли. *(Сидя, потереть ладонями лицо)*
Ох, глаза наши устали, *(Слегка прикрыть глаза веками)*
Надо глазкам отдых дать,
Будем быстро мы моргать. *(Быстро моргать)*
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем быстро мы моргать.
А теперь глаза закроем, *(Выполнять упражнения в соответствии с указанием)*
Широко опять откроем.
Раз – закроем, два – откроем,
Три – закроем, на четыре вновь откроем.
Раз, два, три, четыре, пять
Не устанем закрывать.
И ладошками глаза
Мы закроем не спеша,
Посидим в темноте.
Краска чёрная везде.
А теперь представим сразу,
Чёрную от сажи вазу.
Всё черным-черно кругом:
Чёрно небо, чёрен дом.
Снова мы глаза откроем,
На работу их настроим.

НАСЕКОМЫЕ.

«Бабочка».

Спал цветок *(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*
И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*
Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)*
Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*
Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

«Комарик».

Комарик летает, *(вытягивают вперед правую руку, фокусируют взгляд на указательном пальце. Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом)*
Летает, летает.
Где сесть не знает: *(прикасаются пальцем к левой ладони - комар сел).*
З-з-з-з-з-з-з.
Хлоп! *(хлопают правой ладонью по левой).*

«Мотылек».

Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»). Это расслабляющее движение необходимо выполнять после каждого упражнения.

«Муха» (по методу йогов).

Громко муха зажужжала, *Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами.*
Над слоненком виться стала *Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца.*
Муха, муха полетела
И на нос слоненку села. *Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Также медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения взглядом.*
Снова муха полетела,
И на ухо она села. *Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксирован его на кончике пальца.*
Муха вверх, и муха вниз.
Ну, Слоненок, берегись!

«Паучок».

Пау - пау - паучок *(дети вытягивают перед собой паучка на палочке)*
Паутиновый жучок *(фокусируют взгляд на паучке и, проговаривая слова, перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая движение взглядом)*
Он на веточке сидел
Да на солнышко глядел.
Паутинку натянул,
Покачался и уснул. *(закрывают глаза, опустив паучка вниз)*
Здравствуй, здравствуй, солнышко, *(быстро моргают глазами)*
Солнышко - веселнышко.

Руки за спинку, голову назад. *(Закрывают глаза, расслабиться.)*
Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*
Головки опустим — на парту гляди. *(Вниз.)*
И снова наверх — где там муха летит? *(Вверх.)*
Глазами повертим, поищем ее. *(По сторонам.)*
И снова читаем. Немного еще.

«Стрекоза».

Вот какая стрекоза — как горошины глаза *(траектория восьмерки).*
Влево, вправо, верх, вперед *(глазами смотрим по тексту).*
Ну, совсем как вертолет *(по большому кругу).*
Мы летаем высоко *(смотрим вверх).*
Мы летаем низко *(смотрим вниз).*

Мы летаем далеко
Мы летаем близко
Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.

(смотрим по большому кругу).

(смотрим по малому кругу).

РЫБЫ. ВОДОЁМЫ.

«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.

-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз);

-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево (6-8 р.)

-поморгать глазами.

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде,
То сожмутся, разожмутся,
То зарюются в песке.

Глазки – рыбки – зажмурить, открыть, закрыть руками и пальчиками погладить по векам.

ЛЕТО.

«Дождь».

Приплыли тучи дождевые:
Лей, дождь лей!
Дождинки пляшут,
Как живые:
Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле
Зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт.
А тёплый дождь неугомонный
Льёт, льёт, льёт.

*Покачать поднятыми вверх
руками, посмотреть на них.*

*Опустить плавно руки,
перебирая пальцами,
прослеживая движения взглядом.*

*Наклониться, делая мягкие,
пружинистые движения руками.*

Посмотреть вниз.

*Показать указательным
пальцем движение сверху вниз
и проследить его взглядом.*

Дождик, дождик, пуще лей.
Капель, капель не жалей.
Только нас не замочи.
Зря в окошко не стучи.

Смотрят вверх.

Смотрят вниз.

Делают круговые движения глазами.

«Лучик солнца».

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.

Моргают глазками.

Делают круговые движения глазами.

Отводят взгляд влево.

Отводят взгляд вправо.

«Солнышко».

В небе солнце катится
Словно желтый мячик,

То за тучку спрячется
То по елкам скачет.
Погуляло, покружилось
И за тучку закатилось.

*прослеживание глазами за движением
солнышка*

вверх – вниз, вправо – влево.

*- движение глазами по кругу в одну и другую
стороны.*

-поморгать и зажмурить глаза.

«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

*-прослеживание глазами за движением
зонтика по волнистой линии 4-6 раз;*

- прослеживание глазами вверх – вниз,

-проследить вправо – влево

*-прослеживание глазами по кругу в одну и
другую стороны 4 раза;*

ШКОЛА. ШКОЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.

«Буквы».

Много с буквами хлопот.
Уж такой они народ...
Будем буквы мы искать,
Будем глазки укреплять.
Вот я вижу: букву Б
Держит белочка в руке.

Переводят взгляд вверх-вниз.

Переводят взгляд вправо-влево.

«Во дворе».

На горе мы видим дом.
Много зелени кругом:
(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)
Вот деревья, вот кусты,
(Смотрят влево-вправо)
Вот - душистые цветы.
(Смотрят вперед.)

Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.

Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились
На места отправились.

Долго тянется урок —
Много вы читали.
Не поможет тут звонок,
Раз глаза устали.
Глазкам нужно отдыхать,
Знай об этом каждый.
Упражнений ровно пять,
Все запомнить важно.
Упражнение один -
На край парты книги сдвинь.

(Сидя, откинись на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)

Упражнение такое
Повтори пять раз за мною.

Упражнение два -

Тренируй свои глаза.

(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

На упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вы-тяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)

Повторите 5-6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять.

(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)

«Письмо носом».

Закрывать глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.

Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

РАЗНОЕ.

А сейчас, а сейчас
Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,

Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками

«Бусинка».

Сели прямо, взяли бусину на нитке, глаза смотрят на нее и выполняем движения в соответствии с текстом.

Раз, два, три, четыре, пять, - будем бусинку искать.

Поиграть она хотела и наверх, вдруг полетела.

Раз – налево,

Два – направо,

Три – наверх,

Четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрит, чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше, тренируя мышцы глаз.

Видеть скоро будем лучше, убедитесь вы сейчас.

«Далеко - близко».

Упражнение проводится педагогом, который называет вначале удаленный предмет, а через 2–3 секунды – предмет, расположенный близко. Учащимся необходимо быстро отыскать предметы, которые называет педагог.

«Далеко гляжу».

Так же снимается глазное напряжение, если просто посмотреть вдаль.

Дети подходят к окну и смотрят вдаль.

(Педагог читает медленно).

Высоко сижу, далеко гляжу...

Нет, нам времени не жаль:

С интересом смотрим вдаль.

Ты найди объект вдали,

На него смотри, смотри,
Сквозь него смотри...
Исследуй, рассматривай и наблюдай,
Глазам напряженье снимать помогай.

«Жмурки».

Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение.

Дети читают слова, при этом зажимают глаза. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:

Веки сильно мы сжимаем,

Держим, держим, напрягаем...

И спокойно расслабляем.

Сидел со мной рядом за партой сосед.

Зажмурился я – и соседа уж нет!

Теперь головою крути не крути,

А в классе у нас никого не найти.

Открою глаза – и сосед мой на месте.

Зарядку для глаз выполняем все вместе.

«Колобок».

Колобок румяный бок

На окошке сидел

В лес глядел.

Спрыгнул вниз он на дорожку,

Повстречал он Мурку – кошку.

Кошка испугалась

И на ёлочку взобралась.

(Зрительная гимнастика с предметами).

Прослеживание взглядом за предметом.

«Марка».

На стекле, чуть ниже уровня глаз, наклейте маленькую марку или картинку размером 3 на 3 или 4 на 4 см. Рисунок должен быть веселый, четко нарисованный и лучше всего в зеленых тонах. За окном вдали выберите предмет с расплывчатыми очертаниями.

По ходу восстановления зрения объект меняем, но всегда выбираем его на таком расстоянии, чтобы он был виден нечетко. А вот расстояние между картинкой и глазами не меняем: 20–25 см!

Продолжительность работы – 10 минут (на уроке достаточно 1–2 мин.). Не думайте о времени! В течение 3–5 сек. рассматриваем рисунок на картинке, затем взгляд переводим на выбранный объект за окном, причем смотрим на него поверх приклеенной на стекло марки. Затем также 3–5 сек. разглядываем этот объект и снова плавно переводим взгляд на картинку.

Если напряжение возникло, чтобы расслабить мышцы, легко-легко поморгайте, похлопайте ресницами!

Это упражнение следует выполнять 2 раза в день в светлое время суток, но промежуток должен составить не менее 2 часов.

Марку на нашем оконном стекле
Рассмотрим очень внимательно.
Находим объект за окном вдалеке,
Пытаясь разглядеть его старательно.
И снова взгляд на марку переводим,
Детали мелкие находим, –
И опять на далекий объект...
И получаем прекрасный эффект:
Я четко вижу далеко!
Все очень просто и легко!

«Пальминг».

Разотрем свои ладошки,
Разогреем их немножко. (*Растирают ладони.*)
Пальчики плотно друг к другу прижмем,
Свету проникнуть сквозь них не даем. (*Делают лодочки.*)
Ладочки – это лодочки у нас:
Одной закроем левый глаз,
Другой закроем правый глаз. (*Закрывают глаза.*)
О хорошем подумать сейчас в самый раз.
Глаза закрыты, ладоней не касаются...
Сейчас с них напряжение снимается.
(*Думают о хорошем. воспитатель может давать разного рода установки типа: «Глазки наши хорошие, глазки отдыхают» и т.д.*)
Тихонько уберем ладони,
Медленно глаза откроем.
То, что стало четче видно,
Мы от вас, друзья, не скроем.

Смотрит вправо — никого,	<i>Резко переводят взгляд вправо- влево.</i>
Смотрит влево — никого.	
Раз-два, раз-два —	<i>Выполняют круговые вращения глазами.</i>
Закружилась голова.	
Глазки закрывали,	<i>Закрывают глаза;</i>
Глазки отдыхали.	
Как откроем мы глаза,	<i>Резко переводят взгляд вверх вниз</i>
Вверх посмотрим, да-да-да.	
Вниз ты глазки опусти,	
Вверх опять их подними.	
Пальцами погладь глаза,	<i>Мягко поглаживают веки указательными пальцами.</i>
Отдыхать пришла пора.	

«Теремок».

Терем- терем- теремок!	<i>Движение глазами вправо- влево.</i>
Он не низок, не высок,	<i>Движение глазами вверх- вниз.</i>
Наверху петух сидит,	
Кукареку он кричит.	<i>Моргают глазами.</i>