

КАРТОТЕКА ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В СТИХАХ



СОДЕРЖАНИЕ

Зрительная гимнастика в стихах.	3
1. Игрушки.	3
2. Детский сад.	5
3. Части тела и лица.	5
4. Осень.	6
5. Дни недели.	7
6. Овощи.	10
7. Деревья.	11
8. Ягоды.	12
9. Грибы.	12
10. Домашние животные.	12
11. Домашние птицы.	13
12. Физкультура. ЗОЖ.	14
13. Зима. Зимние забавы.	15
14. Части суток.	16
15. Дикие животные.	17
16. Птицы.	20
17. Животные жарких стран.	21
18. Народы мира.	22
19. Транспорт. ПДД.	22
20. Профессии.	23
21. Наша Армия. День победы.	24
22. Мамин праздник.	24
23. Весна.	24
24. Мой город. Дом. Квартира.	25
25. Мамины Помощники.	25
26. Страна.	26
27. Цветы.	26
28. Космос.	27
29. Электроприборы.	27
30. Насекомые.	27
31. Рыбы. Водоёмы.	29
32. Лето.	29
33. Школа. Школьные принадлежности.	30
34. Разное.	32
35. Использованная литература.	35
36. Интернет-ресурсы.	35

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СТИХАХ

1. 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 зрение улучшать!

Буратино потянулся,

Вправо - влево повернулся,

Вниз - вверх посмотрел

И на место тихо сел.

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

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,

Покатился под ворота,

Добежал до поворота.

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул — вот и все.

(Смотрят на кончик носа, вдаль.)

(Смотрят вниз.)

(Выполняют круговые движения глазами.)

(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.

Жили-были у Иринки

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

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!
Крошка-мяч прыгучий очень,
Скачет, скачет, как захочет,
Вверх-вниз, вверх-вниз,
Зацепился и повис.
А как выбраться — не знает.
Мяч большой не унывает.
Скачет бойко — скок да скок,
Снизу вверх, наискосок,
Сверху вниз, наискосок.
Крошке-мячику помог.
Крошка-мяч чуть-чуть подумал,
Вдруг опять пустился вскачь!
Прыгнул вдаль, опять на место,
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 водиче.
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.
Закрывайте, дети, глазки —
Завершилась наша сказка.

*Движения глазами вправо-влево.
Повторить 5 раз*

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

*Перемещение взгляда по диагонали.
Повторить 5 раз.*

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

*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.

2. 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*)

3. ЧАСТИ ТЕЛА И ЛИЦА.

«Носик» (по методике йогов).

Смотрит носик вправо-влево,

Смотрит носик вверх и вниз.

Что увидел хитрый носик?

Ну, куда мы забрались?

Резко перемещают взгляд вправо и влево

Резко перемещают взгляд вверх и вниз.

Мягко проводят указательными пальцами по векам.

«Солнечный зайчик»

(в соответствии с методикой йогов).

Солнечный мой зайныка,

Дети вытягивают вперед ладошку.

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайныка,

Ставят на ладонь указательный палец другой руки.

Маленький, как крошка.

Прослеживают взглядом движение пальца, которым

Прыг на носик, на плечо.

медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и

Ой, как стало горячо!

другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.

Прыг на лобик, и опять

Голова все время находится в фиксированном положении.

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза,

Закрывают глаза ладонями.

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

4. ОСЕНЬ.

Вот стоит осенний лес!

Выполняют круговые движения глазами

В нем много сказок и чудес!

Слева - сосны, справа – ели.

Выполняют движения глазами влево – вправо

Дятел сверху, тук да тук.

Выполняют движения глазами вверх – вниз

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой!

Осень по опушке краски разводила,

Круговые движения глазами : налево – вверх –

По листве тихонько кистью

направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз

поводила.

Посмотреть влево – вправо.

Пожелтел орешник и зарделись

Посмотреть вверх – вниз.

клены,

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.

В пурпуре осинки, только дуб

(повторить 2 раза).

зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Жёлтый - красный

-прослеживание глазами за движением листочка

Красный – жёлтый

вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.

Разный красный.

Жёлтый разный.

Это ветер листья носит.

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

Звонкий ветер.

Это осень...

- поморгать и закрыть глаза.

«Листья».

Ах, как листики летят,

Круговые движения глазами:

Всеми красками горят

налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево –

Лист кленовый, лист резной,

вниз.

Разноцветный, расписной.
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.

«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!

«Весёлая неделька».

- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- **В понедельник**, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
- **Во вторник** часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.
- **В среду** в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.
- **По четвергам** мы смотрим
вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.
- **В пятницу** мы не зевали
Глаза по кругу побежали.

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.

Шагают на месте

смотрят вверх

смотрят вниз

смотрят вверх

смотрят вниз

смотрят вправо

смотрят влево

повторяют движения глаз

влево - вправо, вверх - вниз.

5. ДНИ НЕДЕЛИ.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова
неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую,
голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко
открыть глазки; (упражнение для снятия глазного
напряжения)*

*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)*

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и
обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх;*

Остановка, и опять
В другую сторону бежать.
- Хоть **в субботу** выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
- **В воскресенье** будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

- 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.
И ладошки у ребят,
Словно листики шуршат.

Вторник.

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

Среда.

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил,
И наклоны выполнять,
И на цыпочках стоять.
Мы покрутим 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.

Четверг.

А в четверг к нам приходила
Хитрая лисичка,
Показала хвостик рыжий

(совершенствует сложные движения глаз)

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем
нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол
и нижний правый (совершенствует сложные
движения глаз)*

*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)*

(Прыжки на двух ногах)

(Обхватить себя руками)

(По очереди выставляют вперёд ножки)

(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

(Покружиться)

(Ладошки рук потереть друг об дружку).

(Взмахи руками вверх, вниз)

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

(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)

(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)*

(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)

(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь

Такой мягкий и пушистый.
Посидели, постояли,
Притаились как лиса,
Мышку в норке поискали
Вот такие чудеса!

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.

Суббота.

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

Наготовили котлет.
Белки в гости прискакали,
Посмотрели на столы ...
В лес обратно убежали
За орешками они.

Воскресенье.

В воскресенье выходной,
Мы идём гулять с тобой.
Смотрим вправо
Смотрим влево,
Ничего не узнаём.
Вот забор, а за забором,

Ходит лая грозный пёс,
Вот корова замычала, «Му-у-у»,
Заработал паровоз, «Ду-ду-ду-у»
А лошадка бьёт копытцем,
Предлагает прокатиться.
Мы на этой карусели
Прокатиться захотели.

*посмотреть как можно дальше назад)
(Приседания)*

*(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)
(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

*(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)*

*(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)
(Прыжки на месте)
(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)
(Бег на месте)
(Постукивание кулаками друг об друга)*

(Ходьба на месте)

*(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)
(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)
(Развести руки в стороны и удивиться)
(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).
(обе руки перевести справа налево, взгляд следит за руками)
(Наклоны туловища вперёд)
(Имитация движущегося поезда на месте)
(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)
(Произвольные круговые движения руками).*

6. ОВОЩИ.

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

Сняли тоненький сюртук,
Сняли рыжую рубашку,
Сняли желтую рубашку,
А стянув еще рубашку,
Все заплакали вокруг.
Вот как мы вчера на кухне
Раздевали сладкий лук.

*Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть.
Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаз к внешнему.
Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую.*

«Овощи».

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.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево – вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

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.

7. 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.

плавно 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.

8. ЯГОДЫ

Все больного навещают, *Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.*
Все больного угощают:
Кто морошкой, кто черникой,
Кто сушеной земляникой.

9. ГРИБЫ

«Грибочки»

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

10. ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«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 руками. *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 растет 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!

11. ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ.

«Птицы на дворе».

Перед нами петушок –
Он с земли зерно клюет.
Слева – курица идет,
Справа – уточка плывет.
Сверху солнце ярко светит,
Согревает всех на свете.

(Дети смотрят перед собой.)

«Смотрят вниз»

*(Смотрят влево,
вправо,
вверх.)*

12. 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 тысячу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

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

Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

13. ЗИМА. ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

«Снегопад».

Белых хлопьев белый пух
Плавно и спокойно
Над деревьями кружит
И над колокольной.
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
Дерева 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.
Закрыть глаза ладонями.*

Развести руки в стороны глаза широко открыть.

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

«Снежинки».

Закружились, завертелись
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей.
Лёгкие пушинки.
Чуть затихла злая выюга.
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».

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.

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога).

*«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.*

14. ЧАСТИ СУТОК.

«Ночь».

Ночь. Темно на улице.
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,

(Выполняют действия, о которых идет речь)

*Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.*

«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...
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

«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».

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!

Движения глазами вправо-влево.

Движения глазами вниз - вверх

*Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз*

15. 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, глядят веки указательным пальцем.

«Зайка».

Каждый ребенок берет зайчика на палочке.

Зайка вправо поскакал,
Каждый зайку увидел.
Зайка влево поскакал
Каждый взглядом увидел.
Зайка — вправо, зайка влево.
Ах, какой зайчонок смелый!

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

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

Зайка скачет вверх и вниз.
Ты на зайку оглянись.
Зайчик спрятался от нас.
Открывать не надо глаз.

Закрывают глаза на несколько секунд.

«Ёжик».

Ходил ёжик по полянке,
Он искал грибы опятьки.
Глазки шурил, 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.

*- ходьба на месте
- повороты головы вправо и влево;
- прищуриться и открыть глаза;
-развести руки в стороны;
- посмотреть вверх- вниз;
-произнести “ных”, “ных”, “ных;
-голова неподвижна, посмотреть влево – вправо;
- закрыть и широко открыть глаза;
-руки спрятать за спину;
-повернуть голову влево, посмотреть назад;
-повернуть голову вправо, посмотреть назад;
-ходьба на месте, высоко поднимая ноги.*

«Заяц».

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
Ай-да зайныка, умелый! Глазками моргает.
Глазки закрывает.
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*Смотрят вверх.
Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.
Моргают глазками.
Глазки закрывают.*

«Заяц белый».

Заяц белый отвечал:
Ты куда за лыком бегал?
Заяц белый отвечал:
«Я не бегал, я скакал».
Заяц белый, заяц белый,
Ну а где же ты обедал?
Заяц белый отвечал:
«Я сегодня голодал».

*Быстро моргают глазами.
Наклонять и выпрямлять голову
вперёд, закрыв глаза.
Опять быстро сжимать и
разжимать веки.
Наклоны головы вправо-влево.
Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза.*

«Как мы Мишке помогали».

Долго мы в лесу гуляли,
Наши ноги не устали.
Руки тоже не устали,
Хоть немного рисовали.
Будем руки поднимать
Силу крепкую качать.
Сильна левая рука,
Сильна правая рука.
Сильна левая нога,
Сильна правая нога.
Кулаки крепко сжимаем,
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.

*(Руки на поясе, ходьба на месте)
(Вытянуть руки в стороны на уровне плеч)
(Согнуть в локтевом суставе)
(Поднять руки вверх и посмотреть на ладошки)
(Опустить руки вниз и посмотреть на носочки)
(Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)
(Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)
(Сделать шаг вперёд левой ногой, посмотреть на носочек
вытянутой ноги)
(Сделать шаг вперёд правой ногой, посмотреть на
носочек вытянутой ноги)
Выполнять в соответствии со словами)
(Прыжки на месте)
(Присесть, закрыть глаза ладошками)*

«Лиса»

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

Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.
Себе купила сайку,
против неё.

«Медведь по лесу бродит»

Медведь по лесу бродит.
От дуба к дубу ходит.
Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет.
Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.
А пчелы жалят мишку:
Не ешь наш мед, воришка!

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

Сел медведь на брёвнышко,
Стал глядеть на солнышко.
- Не гляди на свет, медведь!
Глазки могут заболеть!

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.

Крепко зажмурить и открыть глаза.

*Вытянуть вперед 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.*

*Поднять руку и опустить,
прослеживая взглядом.*

Описать рукой круг по часовой стрелке и Лисяткам балалайку.

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

(Изображать, как он достает и ест мед.)

(«Отмахиваться от пчел».)

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

(Ходьба «вперевалочку».)

(Прилечь, руки под щеку.)

(И. Лопухина)

*Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят
глазами вправо-влево в ритме стихотворения.*

Прикрывают глаза ладонями.

16. 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.

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

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

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

*Глаза закрыть, открыть.
Круговые движения глазами.
Повторить 4-5 раз.*

Глаза открыть, закрыть. (5-6 р)

18. 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.
Соколиный глаз смотрит на небо вверх, он
определяет погоду. Смотрит на землю.
Соколиный глаз смотрит на ближнее дерево, на
далекое озеро.
Соколиный глаз поворачивается вправо,
натягивает лук. Смотрит влево.
Соколиный глаз не дает пыли и ветру попадать в
глаза, он быстро моргает.

Держать ладони в течение 30 с.

Повторить 4-5 раз.

Повторить 4-5 раз.

Повторить 4-5 раз

Моргание глазами – 3 подхода по 10 раз

19. 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
• Медленно открывать и закрывать глаза;
• Быстро моргать

Это строгий светофор.
Обождет шофер немножко,
Снова выглянул в окошко
Светофор на этот раз
Показал зеленый глаз,
Подмигнул и говорит:
«Ехать можно, путь открыт!»

«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	- посмотреть вверх
С ним собрался я в полет.	-отвести руки, проследить взглядом.
Правое крыло отвел, посмотрел.	-вращательные движения руками перед собой, следить взглядом.
Левое крыло отвел, поглядел.	
Я мотор завожу	- встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;
И внимательно гляжу	- поморгать и прикрыть глаза.
Поднимаюсь ввысь, лечу	
Возвращаться не хочу.	

«Светофор».

У дороги, словно в сказке,	Взор переводят вверх, вниз
На столбе живёт трёхглазка.	Взор переводят вправо, влево.
Всё мигает и мигает,	Моргают глазами.
Ни на миг не засыпает.	Широко раскрывают глаза.
Она транспорт стережёт,	Глаза закрывают.
Пешеходам путь даёт.	Широко открывают и закрывают глаза.
(повторить 2 – 3 раза)	

20. ПРОФЕССИИ.

«Маляры».

Нет забавнее игры:	Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.
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,	(Закрывать один глаз. Закрывать другой глаз.)
Чинит часики для нас.	(Открывать глаза.)
	(С. Маршак)

21. НАША АРМИЯ. ДЕНЬ ПОБЕДЫ.

«Стрельба глазами».

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

22. МАМИН ПРАЗДНИК.

Пальчик к носу движется,
А потом обратно,
На него посмотреть
Очень нам приятно!
А теперь глаза закрой
И погладь руками,
Помечтаем мы с тобой
О любимой маме.

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

Закрывать глаза, поглаживать веки.

23. ВЕСНА.

«Весна»

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.
Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!

Справа - первые цветочки появились на лужочке.

Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк.

Мы кораблик смастерили,
В ручеек пустить решили.

Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!

Вот как весело играть и в весенний день гулять!
Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

Потягивание

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

*Правая рука отводится в сторону с фиксацией
направления взором*

*Левая рука отводится в сторону с фиксацией
направления взором*

Соединить ладони перед грудью

Удаление сложенных ладоней вперёд от себя

Машием ладонями, прощаясь с корабликом

Легкие подпрыгивания на месте

«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.

24. 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.

25. МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ.

«Метелки».

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

26. СТРАНА.

«Золотая хохлома».

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

(Дети выполняют данные движения стоя)

Ветка влево повернулась

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

И в колечко завернулась.
Изогнулась мило вправо,

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

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

(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)

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

(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.

(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)

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

(Поднять руки вверх)

(Улыбаясь, опустить руки через стороны вниз)

27. ЦВЕТЫ.

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

Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.

28. КОСМОС.

Раз, два, три
Ремни пристегни. Ракета ввысь лети.
Космонавты, глубже дыши.
Посмотри в иллюминатор, вдруг!
Чудеса одни вокруг.

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.

В воздухе, как ласточки, мы парим

Гимнастика со свечей: фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устанут глаза).

29. 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.

30. 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

Летает, летает.

указательном пальце. Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом)

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.

Руки за спинку, голову назад.

(Закрывать 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.

«Муха» (по методу йогов).

Громко муха зажужжала,
Над слоненком витье стала
Муха, муха полетела

И на нос слоненку села.

Снова муха полетела,
И на ухо она села.

Муха вверх, и муха вниз.
Ну, Слоненок, берегись!

Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами.

Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца.

Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Также медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения взглядом.

Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксирован его на кончике пальца.

«Паучок».

Пау - пау - паучок
Паутиновый жучок
Он на веточке сидел
Да на солнышко глядел.
Паутинку натянул,
Покачался и уснул.
Здравствуй, здравствуй, солнышко,
Солнышко - веселнышко.

*(дети вытягивают перед собой паучка на палочке)
(фокусируют взгляд на паучке и, проговаривая слова, перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая движение взглядом)*

*(закрывают глаза, опустив паучка вниз)
(быстро моргают глазами)*

«Стрекоза».

Вот такая стрекоза – как горошины глаза
Влево, вправо, верх, вперед
Ну, совсем как вертолет
Мы летаем высоко
Мы летаем низко
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.

*(траектория восьмерки).
(глазами смотрим по тексту).
(по большому кругу).
(смотрим вверх).
(смотрим вниз).
(смотрим по большому кругу).
(смотрим по малому кругу).*

31. 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.

32. 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 желей.

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;*

33. 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:
Вот деревья, вот кусты,
Вот - душистые цветы.

(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)
(Смотрят влево-вправо)
(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.
Упражнение такое
Повтори пять раз за мною.
Упражнение два -
Тренируй свои глаза.
Занимаемся все сразу,
Повтори четыре раза.
Упражнение три.
Делай с нами, не спеши.
Повторите пять раз,
Расслабляя мышцы глаз.
На упражнение четыре
Потратить нужно много силы.
Повторите 5-6 раз,
Все получится у вас.
Упражнение пять
Нужно четко выполнять.

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

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

(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.)

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

(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.

34. РАЗНОЕ.

«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.

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».

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.

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

«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».

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.

*Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает
напряжение. Дети читают слова, при этом зажимают
глаза. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть
черное поле.*

«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.)

Ладонки – 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,

Резко переводят взгляд вправо- влево.

Смотрит влево — никого.

Раз-два, раз-два —

Выполняют круговые вращения глазами.

Закружилась голова.

Глазки закрывали,

Закрывают глаза;

Глазки отдыхали.

Как откроем мы глаза,

Резко переводят взгляд вверх вниз

Вверх посмотрим, да-да-да.

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними.

Пальцами погладь глаза,

Мягко поглаживают веки указательными пальцами.

Отдыхать пришла пора.

«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.