

Гимнастика для глаз

Составила:
воспитатель
Войцехович Е.Н.

Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



Ветер

Ветер дует нам в лицо

(часто моргают веками)

Закачалось дерево

(поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Дерево все выше, выше.

(встают и глаза поднимают вверх)



Профилактические упражнения для глаз

15 колебательных движений по горизонтали справа налево,
слева направо.

15 колебательных движений по вертикали:
вверх-вниз, вниз-вверх.

15 вращательных движений глазами слева направо.

15 вращательных движений глазами справа налево.

15 вращательных движений глазами в правую,
затем в левую стороны - "восьмерка"



Кошка

Вот окошко распахнулось,

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируют мякню, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрят вниз)

Вот налево повернулась

(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «мух» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд
вправо-влево)

Гостя вкусно угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!

(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, гладят веки
указательным пальцем)

Тише, тише

Как на горке снег, снег,
(поднять обе руки вверх
и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,

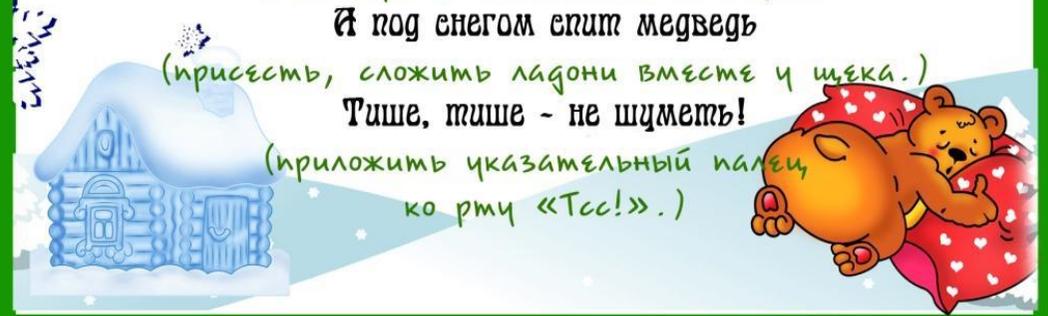
(опустить руки,
посмотреть на кончики пальцев)

И под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложить указательный палец
ко рту «Тсс!».)



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)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Теремок

Терем-терем-теремок!

(движение глазами
вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами
вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)



Комплекс 4

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.
Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с.
- Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15с.
Открыть глаза.



Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опуссти

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика умелый!

Глазками моргает.

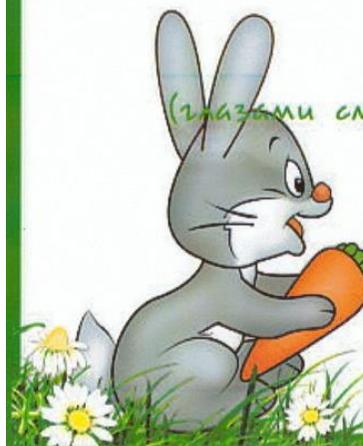
(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело играли.



Комплекс 1

- И. п. — сидя за столом.
- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
 - Движения глазами яблоками.
 - глаза вправо-вверх.
 - глаза влево-вверх.
 - глаза вправо-вниз.
 - глаза влево-вниз.
- Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15с.
3. Самомассаж.
- Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.



Комплекс 2

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.
3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с.
Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.



Комплекс упражнений «На море»

1. Солнышко

1-8 "на море солнышко" - чертим "солнышко" (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

2. Пловец плывет к берегу

1-4 - правую руку поставит вперед, смотреть на кончики пальцев.

5-8 - медленно приблизить пальцы правой руки к носу, а левую руку поставит вперед. Повторить с левой руки.

3. Яркое солнышко

1-8 - зажмуриться - "солнце ослепило", закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрим вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрим вниз)

Только нас не замочи.

(делаем круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Буратино

Буратино потянулся,

(встают на носочки,

поднимают руки

и смотрят на

кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся,

вниз-вверх посмотрел

И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,

смотрят влево-вправо)



Тише, тише

❄ Как на горке снег, снег,
(поднять обе руки вверх
и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,

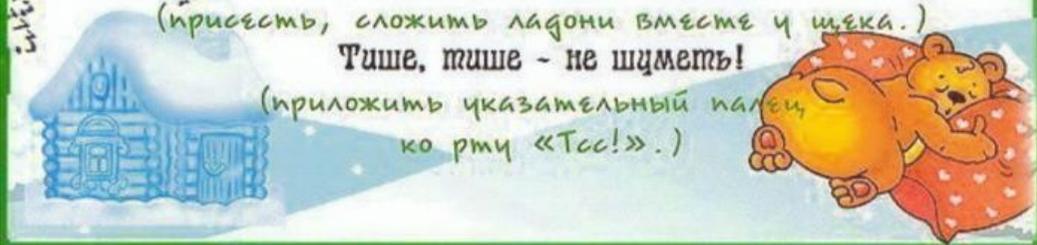
(опустить руки,
посмотреть на кончики пальцев)

А под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложить указательный палец
ко рту «Тсс!».)



Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

(отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду!

(отводят взгляд вправо)

