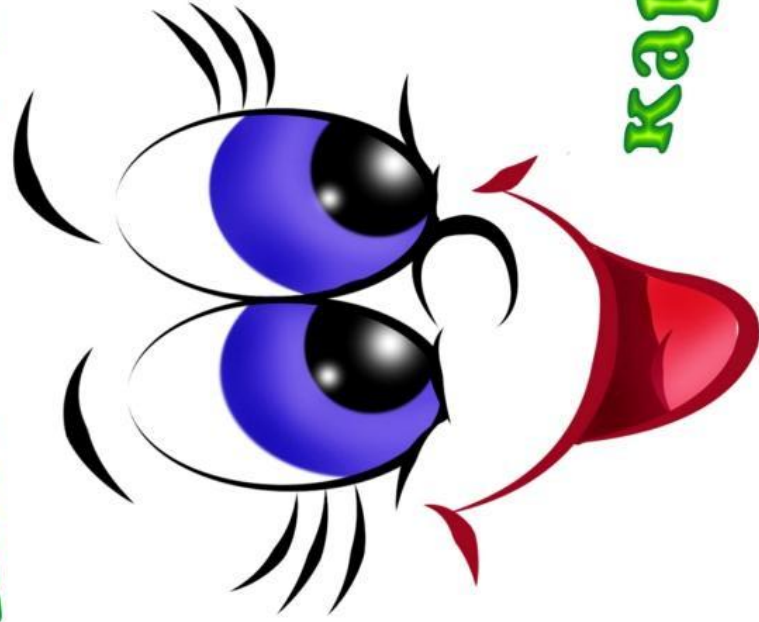


# Гимнастика для глаз



## картоотека

### 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 3

• Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

• Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

• Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.



## 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.



## Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз.

1. И. п. — основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки.  
Повторить 4—6 раз.
2. И. п. — стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопроводить взглядом движения рук.  
Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. В правую.
3. И. п. - то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот - 20-15с. Сопроводить движение рук взглядом.
4. И. п. - основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с.
5. И. п. — стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть
6. И. п. - основная стойка. Повернуть голову направо, затем на-лево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.
7. И. п. — то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

# Белка



Белка дятла поджидала,

(резко перемещаюм взгляд  
вправо – влево)

Гостя вкучено угощала.

Ич-ка, дятел, посмотри!

(смотрим вверх – вниз)

Вот орехи – 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой

(моргаюм глазками)

И пошел играть в горелки

(закрываюм глаза, гладам век  
укрываетельным пальцем)



# Буратино



Буратино потянуцлся,

(встаюм на носочки,

поднимаюм руки

и смотрям на

кончики пальцев)

Вправо-влево потянуцлся,

вниз-вверх посмотрел

И на место тихо сел.

(не говорящая голову,

смотрим влево – вправо)



## Ветер



Ветер дует нам в лицо  
(часто моргаюм веками)

Закачалось дерево  
(поворачивая голову,  
смотрим влево-вправо)

Ветер тише, тише  
(медленно приседаюм,  
опускаю глаза вниз)

Дерево все выше, выше.

(Встаюм и глаза поднимаюм вверх)

## Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрим вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрим вниз)

Только нас не замочи.

(делаюм круговые  
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



## Заяц

Вверх морковку подними,  
На нее ты посмотри.

(смотрим вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрим вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрям вверх – вниз, вправо – влево)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

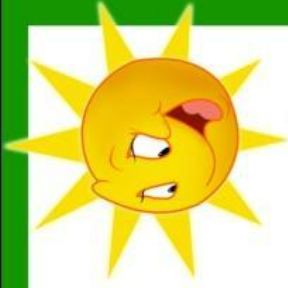
(моргаю глазками)

Глазки закрывает.

(глазки закрываю)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.



## Кошка

Вот окошко распахнулось.

(разводим руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируюм мякцую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрим вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрим вниз)

Вот налево повернулаеь

(смотрим влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводям «муху» от левого плеча к правому)

Глаза впрво отвела,

Посмотрела на кота.

(смотрим вправо)

А потом взглянула прямо

(смотрим прямо)

И закрыла их руками

(закрываем глаза руками)





## Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка, ты, со мной.  
(моргаюм глазами)  
Ич-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.



(делаюм круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу.

Лучик солнца я найду.

(омводамвзгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду!



(омводамвзгляд вправо)

## Комплекс упражнений «На море»

### 1. Горизонт

1-4 - чертим кончиками пальцев правой руки

линию горизонта ("на море") слева направо, голова прямо.

5-8 - повторить линию горизонта справа налево.

### 2. Лодочка

1-4 - чертим "лодочку" (дуга книзу), глаза повторяют движения, голова прямо

5-8 - повторить в другую сторону

### 3. Радуга

1-4 - чертим "радугу" (дуга вверх), глаза сопровождают движения, голова прямо

5-8 - повторить в другую сторону



# 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 поставим вперед, смотреть на кончики пальцев.

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

## 3. Яркое солнышко

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



## Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрываем оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжаем стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открываем глаза, взглядом рисуем мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.



(глазами рисуем букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз.

(глаза поднимаю вверх, опускаю вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимаемся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



# Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрим вверх, веда пальцем  
за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводя попеременно руки и  
прослеживаюм взором)

Я мотор заводжу

И внимательно гляжу.

(делаю вращательное движение перед грудью  
и прослеживаюм взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаюся на носок имитация полета.)



# Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делаюм очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрям влево - вправо)

Ию совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрим вверх)

Мы летаем низко.

(смотрим вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрим вперед)

Мы летаем близко

(смотрим вниз)





# Теремок



**Терем-терем-теремок!**

(движение глазами)

**Вправо - влево)**

**Он не низок, не высок,**

(движения глазами)

**вниз - вверх)**

**Наверху петух сидит,**

**Он кукареку кричит**

(моргаю глазами)



# 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!».)



## 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"

