Гимнастика для глаз



картотека

Комплекс 1

И. п. — сидя за столом.

- Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Движения глазными 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. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

Комплекс 2



1.Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2.Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3.Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с.

Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Комплекс 3

- Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.



Комплекс 4

- Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.

Закрыть глаза, расслабить веки, 10—15 с.

- Быстро поморгать глазами. Закрыть 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. Сопровождать 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. Сопровождать 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, смот-реть 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.

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 кверху), 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 поставить вперед,
смотреть на кончики пальцев.
5-8 - медленно приблизить пальцы правой руки к носу,
а левую руку поставить 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.

(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)

Занимаься вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)

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"

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)

Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)
Закачалось деревцо
(поворачивая голову,
смотрят влево – вправо)
Ветер тише, тише
(медленно приседают,
опуская глаза вниз)
Деревцо все выше, выше.
(Встают и глаза поднимают вверх)



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)





Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.
(смотрят вверх)
Капай, капель не жалей.
(смотрят вниз)
Только нас не замочи.
(делают круговые движения глазами)
Зря в окошко не стучи.



Заяц



Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.
(смотрят вверх)
Вниз морковку опусти
(смотрят вниз)
Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.
(глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево)
Ай да зайинька умелый!
Глазками моргает.
(моргают глазами)
Глазки закрывает.
(закрыли глаза)
Зайчики моркови взяли,
Зайки весело жевали.



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.
(отводятвзгляд влево)
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду!
(отводят взгляд вправо)





Самолет

Пролетает самолет.
С ним собралася я в полет.
(смотрят вверх, ведя пальцем
за «пролетающим самолетом»)



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)





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)





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 щёка.)

Тише, тише - не шуметь!

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





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 головы,
смотрят влево – вправо)

