

2023 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА]

КАРТотека

[ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ С 2 ДО 7 ЛЕТ]

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение:

- она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;
- укрепляет мышцы век;
- снимает переутомление зрительного аппарата;
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре;

Гимнастику глаз проводят постоянно со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах, несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти мин.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:

- всегда снимать очки;
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их;
- следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточить все внимание на глазах;

после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Быстрая зрительная утомляемость детей требует смены деятельности на занятиях, в играх, во всех режимных моментах.

Картотека подходит для всех возрастных групп.

Игрушки

«Буратино»

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

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«травка» — вверх-вниз глазками «рисует» травку.

«речка» — плавные движения глазками «рисует» волну.

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!

Мой веселый, звонкий мяч

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.)

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, *(Закрывать 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»

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?
Ну, куда мы забрались?
Мягко проводят указательными пальцами по векам.

«Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайнька,
Прыгни на ладошку.
(Дети вытягивают вперед ладошку)
Солнечный мой зайнька,
Маленький, как крошка.
(Ставят на ладонь указательный палец другой руки)
Прыг на носик, на плечо.
Ой, как стало горячо!
(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)
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать.
Вот закрыли мы глаза,
(Голова все время находится в фиксированном положении. Закрывают глаза ладонями)
А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.

Осень

Вот стоит осенний лес!
В нем много сказок и чудес!
Выполняют круговые движения глазами
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!

«Прогулка в лесу».

Мы отправились гулять.

Шагают на месте

Грибы -ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнцев вышине, *смотрят вверх*

Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз*

Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх*

Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз*

Слева ель растет - старушка, *смотрят вправо*

Зонтик

Зонтик у меня цветной

Яркий - красный, голубой

Ветер осенний засвистел

Зонтик в небо полетел

Выше- выше- высоко...

Справа сосенки -подружки.

смотрят влево вправо, вверх - вниз.

Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*

- *прослеживание глазами вверх – вниз,*

Дальше – дальше – далеко

-*проследить вправо – влево*

Кружит – кружит зонтик цветной

Все равно я вас найду!

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

Яркий – красный, голубой

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

Дни недели

- 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;

- 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;

- 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;

- 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.

- 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)

- Хоть 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!

Овощи

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Обвести глазами круг.
Наверху созрела слива,
Посмотреть вверх.
А внизу растет крапива,
Посмотреть вниз.
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,

Посмотреть 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.

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем овощи искать.
Дети выполняют круговые движения глазами
Что растет на нашей грядке?
Посмотреть вверх – вниз.
Огурцы, горошек сладкий.
Там редиска, там салат –
Посмотреть влево-вправо
Наша грядка просто клад!
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*

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 лев.плеча к правому.

Дети приседают.

Смотрят прямо.
Закрывают глаза руками.*

«Мой щенок» (Е. Раннева)

Я щенка нарисовал, милого, смешного.
В целом мире не найти друга мне такого!
Он протягивает лапу
И глядит лукаво.
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа
Слева луг цветет веселый
Убегает вдаль река
На другом большом рисунке
Конь взлетает к облакам

*(большой круг)
(малый круг)
(по траектории восьмерка).

(смотрим глазами вправо).
(посмотрим глазами налево),
(посмотрим вниз).

(поднимем глаза вверх).*

Хомка - хомка хомячок

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 –
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.)

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,

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.

Раз – налево, два – направо,
Тренируя мышцу
глаз.

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.

Три – наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу посмотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,

«Тренировка»

Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много – много,
Опустить взгляд вниз.
Чтоб усилить в тыщу раз!
Быстро поморгать

Зима. Зимние забавы

«Снегопад»

Следим за пальцам взглядом за кончиками пальцев рук
Белых хлопьев белый пух
Плавно и спокойно
Над деревьями кружит
И над колокольной. *Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.*
Каждый дом и каждый куст
Греет, одевает. *Поочерёдно вытягивает руки вправо, влево.*
Снеговая шубка и
Шапка снеговая. *Вытянуть руки вперёд и коснуться ею лба.*
Белых хлопьев белый пух
С неба валит валом,
Укрывая белый свет
Белым одеялом. *Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.*
Чтобы слева, впереди,
Позади и справа *Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руки вперёд, коснуться правого плеча.*
Сладко спали до весны
И кусты, и травы. *Закрыть глаза ладонями.*
Это сколько ж наметёт.
Снега за ночь-то! *Вытянуть руки вперед и обернуться вокруг себя.*
Это как же полетят
С горки саночки! *Полузакрыть глаза, мягко погладить средними пальцами веки от переносицы к вискам.*

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.*

«Заяц»

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

Смотрят вверх.

Моргают глазками.

Глазки закрывают.

Круговые движения зрачками

«Лиса»

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

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.*

Пошла лиса на базар,
Посмотрела на товар.
Себе купила сайку,
Лисятам балалайку.

*Поднять руку и опустить,
прослеживая взглядом.*

*Описать рукой круг по часовой стрелке и
против неё.*

Зимующие птицы

«Птички»

Летели птички,
Прослеживание глазами за предметом по кругу
Собой невелички. Как они летели,
Движения глазами вправо – влево
Все люди глядели. Как они садились,
Движения глазами вверх – вниз
Люди все дивились.

«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.

«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»

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.

Движения глаз вправо-влево.

Повторить 4—5 раз.

Движения глаз вверх-вниз,

вправо-влево.

Повторить 5-6 раз.

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.

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

Глаза открыть, закрыть. (5-6 р)

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.

«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.)

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» (С. Маршак)

Часовщик прищурил глаз,
Чинит часики для нас.

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

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

Хорошо освежите. *(Моргание
глазами).*

Следим зрачками за движениями рук

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

Потягивание

Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!

Вытягивание рук вперед, и прижимание к себе

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 вперед 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!

«Нарисуйте»

«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

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим.

*Закрывают оба глаза.
Стоят с закрытым глазами.
Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

«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.)

Страна

«Золотая хохлома»

А сейчас вновь гимнастика для глаз. (Дети выполняют данные движения стоя)
Глаза крепко закрываем,
Широко их открываем.
Все умеем мы моргать
И глазами «рисовать».

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

Ветка влево повернулась

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

И в колечко завернулась.
Изогнулась мило вправо,

*(Согнуть левую руку в локтевом суставе)
(Вытянуть правую руку в правую сторону на уровне*

Получился лист на славу!	<i>плеч, посмотреть вправо при неподвижной голове)</i>
Рядом с листиком трёхпалым	<i>(Согнуть правую руку в локтевом суставе)</i>
Земляника цветом алым	<i>(Присесть)</i>
Засияла, поднялась,	<i>(Обхватить колени руками, посмотреть вниз)</i>
	<i>(Приподняться на носочки и вытянуть руки вверх, посмотреть на ладошки)</i>
Сладким соком налилась.	
А трава, как бахрома,	<i>(Наклоны туловища в стороны)</i>
Золотая хохлома!	<i>(Опустить руки вниз)</i>

«Кружева»

Кружевницы ниткой кружева плетут,	<i>(Имитируют плетение)</i>
Там цветы и птицы дивные живут.	
Их иголочка «рисует» тут и там,	<i>(Отводят руки в стороны попеременно и</i>
	<i>Но и мы умеем, кружева вязать,</i>
Будем кисточкой узоры рисовать.	<i>(Имитируют рисование кистью)</i>
Нарисуем мы узоры наверху,	<i>(Поднять голову, посмотреть вверх)</i>
Завитушками листочки есть внизу.	<i>(Опустить голову, посмотреть вниз)</i>
Слева можем мы бутоны положить,	<i>(Вытянуть левую руку в сторону,</i>
	<i>посмотреть влево)</i>
Справа инеем пушистым всё покрыть.	<i>(Вытянуть правую руку в сторону,</i>
	<i>посмотреть вправо)</i>
Мы волшебные получим кружева,	<i>(Поднять руки вверх)</i>
Будут радовать они нас, детвора.	<i>(Улыбаясь, опустить руки через стороны</i>
	<i>вниз)</i>
Нитка тянется за нею по пятам.	<i>(Прослеживают взглядом)</i>

Космос

Раз, два, три
Ремни пристегни. Ракета ввысь лети.
Космонавт, 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 с ракетой: фиксация взгляда игрушке (пока не устают глаза).

Электроприборы «У компьютера»

Мы с компьютером играли.

Три – закроем, на четыре вновь

(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,

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.)

«Мотылек»

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

«Муха»

Громко муха зажужжала,
Над слоненком виться стала

Муха, муха полетела

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

И на нос слоненку села.

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

Снова муха полетела,

И на ухо она села.

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

Муха вверх, и муха вниз.

Ну, Слоненок, берегись!

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

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза – как горошины
(глазами смотрим по тексту)

Ну, совсем как вертолет

(по большому кругу). Мы летаем высоко (смотрим вверх).

Мы летаем низко
(смотрим вниз).

глаза
(траектория восьмерки).

Влево, вправо, вверх, вперед

Мы летаем далеко

(смотрим по большому кругу).

Мы летаем близко *(смотрим по*

малому кругу). Мы гимнастику для

глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза. Видеть
лучше будем сразу.

Лето

«Дождь»

Приплыли тучи дождевые: *Покачать поднятыми вверх*

Лей, дождь лей! *руками, посмотреть на них.*

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

*Опустить плавно руки,
перебирая пальцами,
прослеживая движения взглядом.
Наклониться, делая мягкие,
пружинистые движения руками.
Посмотреть вниз.
Показать указательным
пальцем движение сверху вниз
проследить его взглядом.*

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Моргают глазками.
Ну-ка лучик, повернись,
В небе солнце катится

На глаза мне покажись.
Делают круговые движения глазами.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.

Рыбы. Водоёмы

«Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,
Рыбка хвостиком виляла.
Вверх и вниз, вверх и вниз.
Рыбка, рыбка, не ленись!

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

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.

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

Вот она какая, рыбка золотая.

-поморгать глазами.

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся,

То зароятся в песке.

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

Школа. Школьные принадлежности «Буквы»

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, откинься на спинку стула, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед, сделай выдох.)

Упражнение такое
Повтори пять раз за мною.
Упражнение два -
Тренируй свои глаза.

(Откинувшись на спинку стула, 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 доску 2—3 с. Вытяни 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.)

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).)

«Жмурки»

Дети говорят 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.

Любимые сказки

«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.

«Теремок»

Терем- терем- теремок!
Движение глазами вправо-влево.
Он не низок, не высок,
Движение глазами вверх- вниз.
Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.

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

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,

*Прослеживание взглядом
за предметом).*

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

Разное

«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 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 напряжение снимать помогай.

«Далеко - близко»

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

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

«Волшебный сон»

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

«Ночь»

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.

«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,
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.

«Календарь»

Запоминаем календарь:
Зима – декабрь, январь, февраль.
Движения глазами вправо-влево.
За ними март, апрель и май –
Весна пришла, пальто снимай!
Движения глазами вниз – вверх
Июнь, июль и август – лето!
Бежит с портфелем осень следом:

А теперь всем вместе нужно
Поморгать глазами дружно.
Вправо –влево посмотрите,
Движения глазами вправо-влево.
Вниз и вверх все поглядите.
Движения глазами вниз – вверх

Отдохнули? Хорошо.
Повторяем все еще.

Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё
Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь,
А дальше вновь зима – декабрь!
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз
Повторить 2 раза.