

Гимнастика для глаз в стихах

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.

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 зренье 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 зайнышка,
Прыгни на ладошку.
(Дети вытягивают вперед ладошку)
Солнечный мой зайнышка,
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 солнце в вышине,
смотрят вверх
Вот грибок растет на пне,

смотрят вниз
Дрозд на дереве сидит,
смотрят вверх
Ежик под кустом шуршит.
смотрят вниз
Слева ель растёт - старушка,
смотрят вправо

Справа сосенки - подружки.
смотрят влево
Где вы, ягоды, ау!
повторяют движения глаз
Все равно я вас найду!
влево - вправо, вверх - вниз.

«Зонтик».

Зонтик у меня цветной
Яркий - красный, голубой
Ветер осенний засвистел
Зонтик в небо полетел
Выше- выше- высоко...
- прослеживание глазами вверх – вниз,
Дальше – дальше – далеко
-проследить вправо – влево
Кружит – кружит зонт цветной
-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 растёт 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 растёт 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...
Деревица 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
Убегают вдаль река
На другом большом рисунке
Конь взлетает к облакам

*(большой круг)
(малый круг)
(по траектории восьмерки).
(смотрим глазами вправо).
(смотрим глазами налево),
(смотрим 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».

(Дети смотрят перед собой.)

(«Смотрят вниз»)

(Смотрят влево,

вправо,

вверх.)

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

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

«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. *Закрывать глаза ладонями.*

Это сколько ж наметёт.

Снега за ночь-то! *Вытянуть руки вперед и обернуться вокруг себя.*

Это как же полетят

С горки саночки! *Полузакрывать глаза, мягко погладить средними пальцами веки от переносицы к вискам.*

Дикие животные.

«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.

«Заяц».

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

Смотрят вверх.

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

Ай-да зайнышка, умелый! Глазками моргает.

Моргают глазками.

Глазки закрывает.

Глазки закрывают.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

Круговые движения зрачками

«Лиса».

Ходит рыжая лиса,

Крепко зажмурить и открыть глаза.

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица,

Вытянуть вперёд правую руку,

Ищет, где бы поживиться.

на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиска 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.

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)

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.)

У дороги, словно в сказке,
На столбе живёт трёхглазка.
Всё мигает и мигает,
Ни на миг не засыпает.
Она транспорт стережёт,
Пешеходам путь даёт.

«Светофор».
*Взор переводят вверх, вниз
Взор переводят вправо, влево.
Моргают глазами.
Широко раскрывают глаза.
Глаза закрывают.
Широко открывают и закрывают глаза.*

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.*

*(Закреть один глаз. Закреть другой глаз.)
(Открыть 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.
Закреть глаза, погладить веки.*

Мамины Помощники.

«Метелки».

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

Весна.

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 плеч, посмотреть вправо при неподвижной голове)*

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

*(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,

*(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)*

Справа инеем пушистым всё покрыть.

(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)*

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.
(*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.

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 жужжала,
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
глаза

(траектория восьмерки).

Влево, вправо, верх, вперед

(глазами смотрим по тексту).

Ну, совсем как вертолет

(по большому кругу).

Мы летаем высоко

(смотрим вверх).

Мы летаем низко

(смотрим вниз).

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:

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.

«Лучик солнца».

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

Моргают глазками.

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.

«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.

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, откинись 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 зажмуривают 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. Прослеживание взглядом за предметом).

«Теремок».

Терем- терем- теремок!
Он не низок, не высок,
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.

Движение глазами вправо- влево.

Движение глазами вверх- вниз.

Моргают глазами.

РАЗНОЕ.

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,

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».

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 напряженье снимать помогай.

«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.

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...
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...
(Пауза.)
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
(*Громче, быстрее, энергичней.*)
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
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,
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.

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:

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.