**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
|  **«СНЕЖИНКА»**  Мы снежинку увидали – со снежинкою играли. (Дети берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели.(Отвести снежинку вправо, проследить взглядом). Вот снежинки полетели, глазки влево посмотрели. (Отвести снежинку влево/.Ветер снег вверх поднимал и на землю опускал. (Поднимать снежинки вверх и вниз).Дети смотрят вверх и вниз. Всё! На землю улеглись.(Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)Глазки закрываем, (закрыть ладошками глаза)Глазки отдыхают. | **«СОЛНЫШКО И ТУЧКА»**Солнышко с тучками в прятки играло. Солнышко тучки-летучки считало: (посмотреть глазами вправо-влево)Серые тучки, чёрные тучки. (Вверх – вниз)Лёгких – две штучки,Тяжёлых – три штучки.Тучки попрятались, тучек не стало.(Закрыть глаза ладонями) Солнце на небе вовсю засияло.(Поморгать глазкам).  |
|  |  |
| **«ЗАЙКА И МОРКОВКА»**Мы морковку в ручку взяли, с ней немножко поиграли.(Дети берут по морковке и передвигают соответственно тексту, прослеживая движение взглядом)Вверх морковку подними, на неё ты посмотри.Вниз морковку опусти, только глазками смотри.Вверх и вниз, и вправо-влево.Ай-да, Заинька умелый!Глазками моргает, глазки закрывает.Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. | **«ЁЛОЧКА»** Дети берут в руку маленькую ёлочку на палочке, чётко проговаривать чистоговорку.При выполнении гимнастики голова всё время находится в одном положении, двигаются только глаза.Ашу-ашу-ашу – нарядим ёлку нашу.(Передвигают ёлку вправо-влево, прослеживая движение взглядом)Ишки-ишки-ишки – вот золотые шишки.(Поднимают вверх и опускают вниз)Ош-ош-ош – шар большой у нас хорош.(Рисуют в воздухе круг)Ша-ша-ша – ёлка тоже хороша.(Рисуют в воздухе ёлочку) |
| **«ОСА»** Са-са-са – прилетела к нам оса. (Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Прослеживать движение пальца вправо-влево. Голова неподвижна) Су-су-су – мы увидели осу.(Проследить движение пальца вверх-вниз)Сы-сы-сы – испугались мы осы.(Описать в воздухе круг и проследить взглядом)Са-са-са – улетай скорей оса.(Проследить движение по кругу в другую сторону)Ай-ай-ай – ты нас больше не кусай.(Спрятать руки за спину и покачать головой.)Ой-ой-ой – побежали мы домой. (Мигать глазами.) |  **«ЛЁТЧИКИ»**Чтобы лётчиками стать, зоркий нужен детям взгляд.Упражнения для глаз дружно сделаем сейчас.Дети прослеживают движения маленького самолёта на палочке: сверху - вниз, справа налево и наоборот, движение по кругу, с верхнего правого угла в нижний левый, с верхнего левого в нижний правый и наоборот. После выполнения упражнений быстро поморгать и на несколько секунд закрыть глаза. Давая им отдых. |
| **«СИГНАЛЬЩИКИ»**Вот флажки – четыре цвета.Нам игра знакома эта.Вот я жёлтый подниму –всех похлопать попрошу.Флаг зелёный подниму – всех потопать попрошу.Синий – будем мы молчать.Красный – все «Ура!» кричать. | **«БАБОЧКА»**Спал цветок*(Закрыть 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.)* |
| **«ГЛАЗКАМ НУЖНО ОТДОХНУТЬ»** *(Ребята закрывают глаза)*«Нужно глубоко вздохнуть.»*(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*«Глаза по кругу побегут.»*(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*«Много-много раз моргнут»*(Частое моргание глазами)*«Глазкам стало хорошо.»*(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*«Увидят мои глазки все!»*(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)* | **«ТЕРЕМОК»**Терем- терем- теремок!*(Движение глазами вправо- влево.)*Он не низок, не высок,*(Движение глазами вверх- вниз.)*Наверху петух сидит,Кукареку он кричит.*(Моргают глазами.)* |
| **«МОСТИК»**Закрываем мы глаза, вот какие чудеса*(Закрывают оба глаза)*Наши глазки отдыхают, упражненья 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*(Глазами двигают вправо-влево)*Заниматься вновь начнем.*(Глазами смотрят вверх-вниз)* | **«СТРЕКОЗА»**Вот какая стрекоза- как горошины глаза.*(Пальцами делают очки.)*Влево- вправо, назад- вперед-*(Глазами смотрят вправо- влево.)*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 деревцо.*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*Ветер тише, тише, тише…*(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*Деревца все выше, выше!*(Встают и глаза поднимают вверх.)* | **«БЕЛКА»**Белка дятла поджидала,*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*Гостя вкусно угощала.Ну-ка дятел посмотри!*(Смотрят вверх-вниз.)*Вот орехи — раз, два, три.Пообедал дятел с белкой*(Моргают глазками.)*И пошел играть в горелки.*(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).***«ДОЖДИК»**Дождик, дождик, пуще лей.*(Смотрят вверх.)*Капель, 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.)*Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.*(Моргают глазками.)*Глазки закрывает.*(Глазки закрывают.)*Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.*(Прыгаем, как зайчики).* | **«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.)*Потянулась, улыбнуласьИ уселась на карниз.                                      *(Дети приседают.)*Глаза вправо отвела,Посмотрела на кота.                                         *(Смотрят прямо.)*И закрыла их в мурчаньи.                 *(Закрывают глаза руками.)* |
| **«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.)* | **«ОТДЫХАЛОЧКА»**Мы играли, рисовали *(выполняется действия, о которых идет речь)*Наши глазки так усталиМы дадим им отдохнуть,Их закроем на чуть — чуть.А теперь их открываемИ немного поморгаем. |
| **«НОЧЬ»**Ночь. Темно на улице.*(Выполняют действия, о которых идет речь)*Надо нам зажмурится.Раз, два, три, четыре, пятьМожно глазки открывать.Снова до пяти считаем,Снова глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пятьОткрываем их опять.*(повторить 3 — 4 раза)* | **«ПРОГУЛКА В ЛЕСУ»**Мы отправились гулять. Шагают на местеГрибы — ягоды искатьКак 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 растет — старушка, *смотрят вправо*Справа сосенки — подружки. *смотрят влево* Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*Все равно я вас найду! *влево — вправо, вверх — вниз.* |
| **КОМПЛЕКС №1**1. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. | **КОМПЛЕКС №2**1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. |
| **КОМПЛЕКС №3**Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз.Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век. | **«ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА»**— 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 неподвижн);*— Во вторник часики глаза, водят взгляд туда – сюда,Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда.*(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую)*— 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 да пяти и широко открыть)*— По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль,Что вблизи и что вдали глазки рассмотреть должны. |
| **«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»**Любопытная ВарвараСмотрит влево…Смотрит вправо…А потом опять вперёд.Тут немного отдохнёт;Шея не напряженаИ расслаблена…*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).**Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.*А Варвара смотрит вверх!Выше всех, дальше всех!Возвращается обратно –Расслабление приятно!Шея не напряженаИ расслаблена…*(сейчас медленно опустите голову вниз.  Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Слушайте и повторяйте такие слова)*А теперь посмотрим вниз –Мышцы шеи напряглись!Возвращаемся обратно –Расслабление приятно!Шея не напряженаИ расслаблена…*(Вы успокоились, расслабились. Вам легко.)* | **«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»**Мой веселый, звонкий мячТы куда пустился вскачь*(посмотреть влево, вправо)-2 раза*Красный, синий, голубой,Не угнаться за тобой*(посмотреть вверх, вниз)**(повторяя стихотворение круговые движения глазами)* |
| **«ТРЕНИРОВКА»**Раз – налево, два – направо, (*посмотреть влево, вправо)*Три – наверх, четыре – вниз, (*посмотреть вверх, вниз)*А теперь по кругу смотримЧтобы лучше видеть мирВзгляд направим ближе, дальше,Тренируя мышцу глазВидеть будем скоро лучшеУбедитесь вы сейчас             *(круговые движения глазами)*А теперь нажмем немногоТочки возле своих глазСил дадим им много-многоЧтоб усилить тыщу раз!                        *(точечный массаж)* | **«ДОЖДИК»**Капля первая упала – кап и вторая прибежала – кап*(сверху пальцем показывают траекторию**движения капли, сопровождая взглядом)*Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели*(смотрят вверх, вытирают лицо руками0*Туфли посмотрите – мокрыми стали*(показывают руками вниз, глаза опускают вниз0*Плечами дружно поведем и все капельки встряхнем*(движения плечами)*От дождя убежим, под кусточком посидим*(приседают, моргают глазами)* |
| **«ЛИСТОЧКИ»**Ах, как листики летятВсеми красками горятЛист кленовый, лист резной,Разноцветный, расписной*(водим глазами то вправо, то влево)*Шу-шу-шу, шу-шу-шуКак я листиком шуршу*(закрыть глаза, отдыхать)*Но подул вдруг ветерокЗакружился наш листокПолетел над головойКрасный, желтый золотой*(круговые движения глазами)*Шу-шу-шу, шу-шу-шуКак я листиком шуршу*(закрыть глаза, отдыхать)*Под ногами у ребятЛистья весело шуршатБудем мы сейчас гулятьИ букеты собирать*(закрыть глаза, гладить веки**указательными пальцами)*Шу-шу-шу, шу-шу-шуКак я листиком шуршу*(поморгать)* |  |

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/11/19/kartoteka-gimnastika-dlya-glaz>