**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, улыбнулась  И 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 устали  Мы дадим им отдохнуть,  Их закроем на чуть — чуть.  А теперь их открываем  И немного поморгаем. |
| **«НОЧЬ»**  Ночь. Темно на улице.  *(Выполняют действия, о которых идет речь)*  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.  *(повторить 3 — 4 раза)* | **«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 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 Варвара  Смотрит влево…  Смотрит вправо…  А потом опять вперёд.  Тут немного отдохнёт;  Шея не напряжена  И 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 напряжена  И 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 напряжена  И расслаблена…*(Вы успокоились, расслабились. Вам легко.)* | **«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»**  Мой веселый, звонкий мяч  Ты 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 смотрим  Чтобы лучше видеть мир  Взгляд направим ближе, дальше,  Тренируя мышцу глаз  Видеть будем скоро лучше  Убедитесь вы сейчас             *(круговые движения глазами)*  А теперь нажмем немного  Точки возле своих глаз  Сил дадим им много-много  Чтоб 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 летят  Всеми красками горят  Лист кленовый, лист резной,  Разноцветный, расписной  *(водим глазами то вправо, то влево)*  Шу-шу-шу, шу-шу-шу  Как я листиком шуршу  *(закрыть глаза, отдыхать)*  Но подул вдруг ветерок  Закружился наш листок  Полетел над головой  Красный, желтый золотой  *(круговые движения глазами)*  Шу-шу-шу, шу-шу-шу  Как я листиком шуршу  *(закрыть глаза, отдыхать)*  Под ногами у ребят  Листья весело шуршат  Будем мы сейчас гулять  И букеты собирать  *(закрыть глаза, гладить веки*  *указательными пальцами)*  Шу-шу-шу, шу-шу-шу  Как я листиком шуршу  *(поморгать)* |  |

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