

# Гимнастика для глаз



картошка

## Комплекс 4

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.  
Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с.
- Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15с.  
Открыть глаза.



# Белка



Белка дятла поджидала,  
(резко перемещают взгляд  
вправо-влево)

Гостя вкучено угощала.  
Ну-ка, дятел, посмотри!

(смотрим вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой

(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, взгляд веки  
указательным пальцем)

## 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)

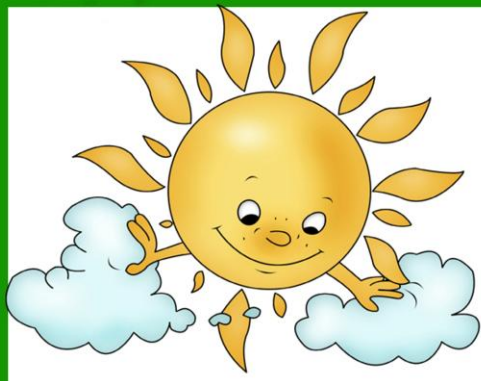
Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимаясь вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)





## Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.

(делаюм круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

(отвожямвзгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду!

(отвожям взгляд вправо)



## Комплекс 3

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



# 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 щека.)

Тише, тише - не шуметь!

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



# 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)



# Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят ВВЕРХ, ведя пальцем за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и прослеживают взором)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.



## Профилактические упражнения для глаз

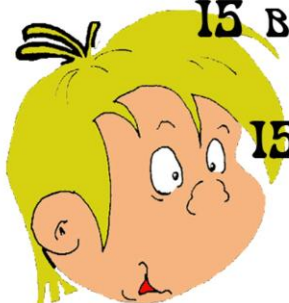
15 колебательных движений по горизонтали справа налево, слева направо.

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"



## Комплекс упражнений «На море»

### 1. Солнышко

1-8 "на море солнышко" - чертим "солнышко" (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

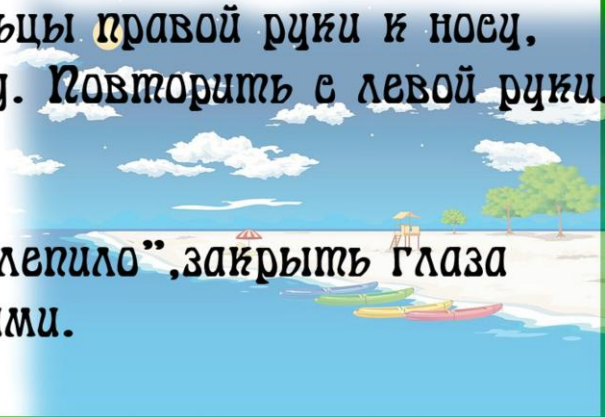
### 2. Пловец плывет к берегу

1-4 - правую руку поставит вперед, смотреть на кончики пальцев.

5-8 - медленно приблизить пальцы правой руки к носу, а левую руку поставит вперед. Повторить с левой руки.

### 3. Яркое солнышко

1-8 - зажмуриться - "солнце ослепило", закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.



# Комплекс 1

И. п. — сидя за столом.

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Движения глазами яблоками.
- глаза вправо-вверх.
- глаза влево-вверх.
- глаза вправо-вниз.
- глаза влево-вниз.



Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

## 3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

## Ветер



Ветер дует нам в лицо  
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,  
смотря вправо-влево)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,  
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)

# 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



## 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 голову,  
смотрят влево-вправо)





# 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.



# 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)

А потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



# Комплекс 2



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

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

3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

## 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 зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.

