

Гимнастика для глаз



картотека

Комплекс 1

И. п. — сидя за столом.

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



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

3. Самомассаж.

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

Комплекс 2



1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.
3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Комплекс 3

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



Комплекс 4

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



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)



Профилактические упражнения для глаз

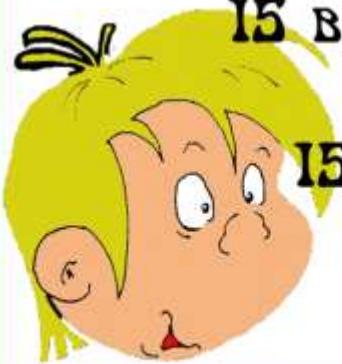
15 калебательных движений по горизонтали справа налево, слева направо.

15 калебательных движений по вертикали:
вверх-вниз, вниз-вверх.

15 вращательных движений глазами слева направо.



15 вращательных движений глазами справа налево.



15 вращательных движений глазами вправо,
затем влево 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 поставить вперед, смотреть на кончики пальцев.

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

3. Яркое солнышко

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



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

Из 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
(новоранивая голову,
смотрят влево-вправо)

Ветер тише, тише
(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)

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!».)



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.



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 непрерывно руки и
прослеживают взором)

Я мотор завожу
И внимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь ввысь, лечу.

Возвращаться не хочу.

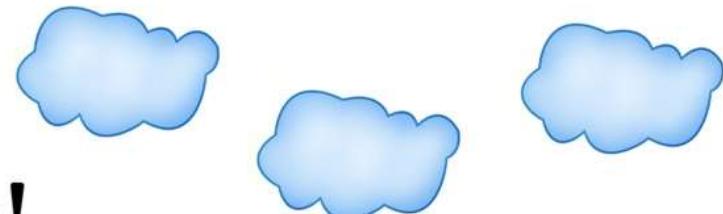
(приподнимаются на носки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.





Теремок



Терем-терем-теремок!

(движение глазами
вправо – влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами
вниз – вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргает глазами)





Лучик солнца

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

(моргают глазами)

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



(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,

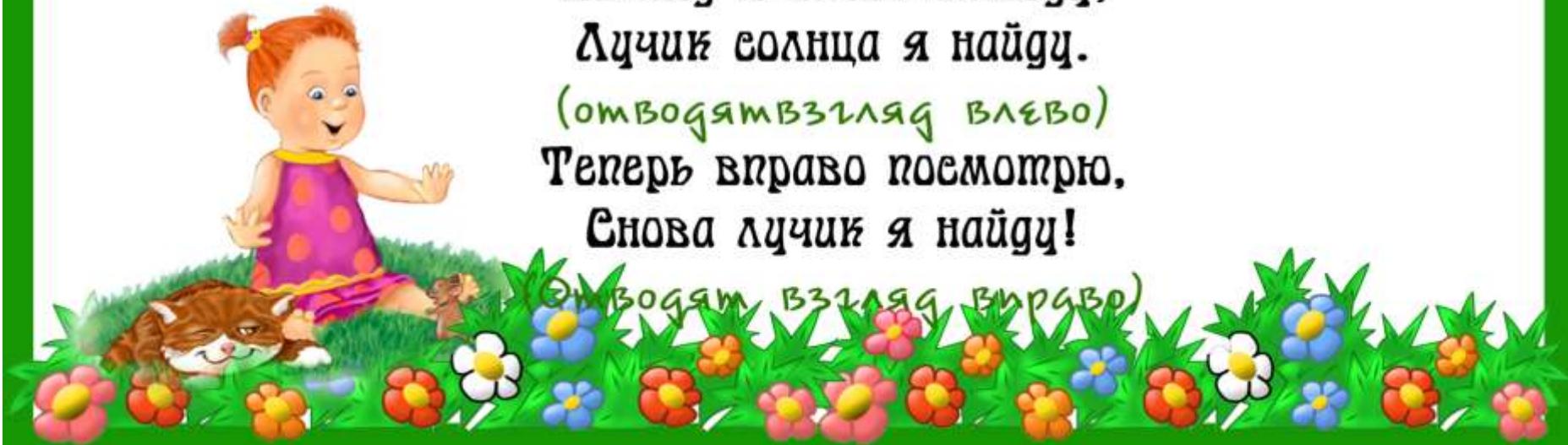
Лучик солнца я найду.

(отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду!

(отводят взгляд вправо)



Белка



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

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

(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.
Победал дятел с белкой
(моргают глазами)

И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, гладят веки
чкакательным пальцем)



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 головы,
смотрят влево-вправо)





Кошка

Вот окошко распахнулось.

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на балкон.

(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 глаза к правому)

Глаза вправо отвергла,

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)

