

Гимнастика для глаз



картотека

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—15с.

3. Самомассаж.

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

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.

Комплекс 3

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.



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.



Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз.

1. И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки.

Повторить 4—6 раз.

2. И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. В правую.

3. И. п.- то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот - 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом.

4. И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с.

5. И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть

6. И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем на-лево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.

7. И. п.— то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

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, взгляд век
указательным 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 голову,
смотрят влево-вправо)



Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,
смотря влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)

Дождик

Дождик, дождик, нуще лей.

(смотрят ВВЕРХ)

Капай, 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.

(смотрим ВВЕРХ)

Вниз морковку опусти

(смотрим ВНИЗ)

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

(глазками смотрят ВВЕРХ-ВНИЗ, ВПРАВО-ВЛЕВО)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.





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)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)





Лучик солнца

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

(моргают глазами)

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

(делаю круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.

(отводам взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду!

(отводам взгляд вправо)



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



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 вперёд, смотреть на кончики пальцев.

5-8 - медленно приблизит пальцы правой руки к носу, а левую руку поставит вперёд. Повторит с левой руки.

3. Яркое солнышко

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



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)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Самолет

Пролетает самолет.
С ним собрался я в полет.

(смотрим 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.

(делаю вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.
Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.



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,

(смотрим вверх)

Мы летаем низко.

(смотрим вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрим вперед)

Мы летаем близко

(смотрим вниз)





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)



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!».)



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"

