

Гимнастика для глаз



картотека

# 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** 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"





# 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.

(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.

(делают вращательное движение перед грудью  
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летим далеко.







# 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)





# 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)







# 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)





# 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.

## 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

- 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.



## 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.

