

Составил: Панова Е.В.

Воспитатель МБДОУ «ДСКВ» №46

### Детский сад.

#### «Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

### Части тела и лица.

#### «Носик» (по методике йогов).

Смотрит носик  
вправо-влево,

Смотрит носик вверх и вниз.

Что увидел хитрый носик?

Ну, куда мы забрались?

Резко перемещают взгляд вправо и влево

Резко перемещают взгляд вверх и вниз.

Мягко проводят указательными пальцами  
по векам.

#### «Солнечный зайчик» (в соответствии с методикой йогов).

Солнечный мой зайныка,  
Прыгни на ладошку.  
Солнечный мой зайныка,  
Маленький, как крошка.  
Прыг на носик, на плечо.  
Ой, как стало горячо!  
Прыг на лобик, и опять  
На плече давай скакать.  
Вот закрыли мы глаза,  
А солнышко играет:  
Щечки теплыми лучами  
Нежно согревает.

Дети вытягивают вперед ладошку.  
Ставят на ладонь указательный палец  
другой руки. Прослеживают взглядом движение  
пальца, которым медленно прикасаются сначала  
к носу, вновь отводят вперед, затем  
последовательно дотрагиваются до одного плеча,  
лба и другого плеча, каждый раз отводя палец  
перед собой.  
Голова все время находится в  
фиксированном положении. Закрывают глаза  
ладонями.

### Осень.

\*\*\*

Вот стоит осенний лес!  
В нем много сказок и чудес!  
Слева - сосны, справа – ели.  
Дятел сверху, тук да тук.  
Глазки ты закрой – открой  
И скорей бегом домой!

Выполняют круговые движения глазами  
Выполняют движения глазами  
влево – вправо  
Выполняют движения глазами вверх – вниз

\*\*\*

Осень по опушке краски разводила,  
По листве тихонько кистью поводила.  
Пожелтел орешник и зарделись клены,  
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.  
Утешает осень: не жалейте лета,  
Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами :  
налево – вверх – направо –  
вниз – вправо – вверх – влево - вниз  
Посмотреть влево – вправо.  
Посмотреть вверх – вниз.  
Зажмурить глаза, потом  
поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).

\*\*\*

Жёлтый - красный  
Красный – жёлтый  
Разный красный.  
Жёлтый разный.  
Это ветер листья носит.  
Звонкий ветер.  
Это осень...

-прослеживание глазами за движением листочка  
вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.  
- движение глазами по кругу в одну  
и другую стороны 4-6раз.  
- поморгать и закрыть глаза.

**«Листья».**

Ах, как листики летят,  
Всеми красками горят  
Лист кленовый, лист резной,  
Разноцветный, расписной.  
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.  
Как я листиком шуршу.  
Но подул вдруг ветерок,  
Закружился наш листок,  
Полетел над головой  
Красный, желтый, золотой.  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
Как листиком шуршу.  
Под ногами у ребят  
Листья весело шуршат,  
Будем мы сейчас гулять  
И букеты собирать  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами:  
налево – вверх – направо – вниз –  
вправо – вверх – влево – вниз.  
Посмотреть влево – вправо.  
Посмотреть вверх – вниз.  
Круговые движения глазами:  
налево – вверх – направо – вниз  
– вправо – вверх – влево – вниз.  
Посмотреть влево – вправо.  
Посмотреть вверх – вниз.  
Посмотреть вниз.  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть влево – вправо.  
Закрывают глаза, глядят  
веки указательным пальцем.

### «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 растёт - старушка,	смотрят вправо
Справа сосенки - подружки.	смотрят влево
Где вы, ягоды, ау!	повторяют движения глаз
Все равно я вас найду!	влево - вправо, вверх - вниз.

### дни недели.

#### «Весёлая неделька».

- Всю неделю по - порядку, Глазки делают зарядку. - <b>В понедельник</b> , как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.	Поднять глаза вверх; опустить их книзу , голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).
- <b>Во вторник</b> часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда.	Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).
- <b>В среду</b> 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 глазки; упражнение для снятия глазного напряжения

- **По четвергам** мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой,  
поставить палец на расстояние 25-30 см.  
от глаз, перевести взор на кончик  
пальца и смотреть на него,  
опустить руку.  
Укрепляет мышцы глаз и  
совершенствует их координации

- **В пятницу** мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз,  
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,  
вправо и снова вверх;  
совершенствует сложные движения  
глаз

- Хотя **в субботу** выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый  
угол, затем нижний левый; перевести  
взгляд в верхний левый угол и нижний  
правый  
совершенствует сложные  
движения глаз

- **В воскресенье** будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их  
помощью круговых движений пальцев:  
верхнее веко от носа к наружному  
краю глаз, нижнее веко от наружного  
края к носу, затем наоборот

	<p>расслабляет мышцы и улучшает кровообращени</p>
<p>- Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!</p>	

**«Дни недели».**

**Понедельник.**

<p>В понедельник в детский сад Прискакали зайчики.</p>	<p>(Прыжки на двух ногах)</p>
<p>Полюбили крепко их Девочки и мальчики.</p>	<p>(Обхватить себя руками)</p>
<p>Пригласили их плясать Дружно ножки выставлять</p>	<p>(По очереди выставляют вперёд ножки)</p>
<p>Присядь вправо,</p>	<p>Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад</p>
<p>Присядь влево,</p>	<p>Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад</p>
<p>А затем кружись ты смело.</p>	<p>(Покружиться)</p>
<p>И ладошки у ребят, Словно листики шуршат.</p>	<p>(Ладошки рук потереть друг об дружку).</p>

### Вторник.

К нам во вторник прилетал Аист длинноногий,	(Взмахи руками вверх, вниз)
По болоту он шагал	(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)
Рыб, лягушек доставал, Наклонялся, выпрямлялся,	(Наклоны вперёд, руки отвести назад)
Вдаль смотрел на край болота	Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк
И на нос. Ой, где он? Вот он!	Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца
Аист полетел домой,	Взмахи руками вверх, вниз
Машем мы ему рукой.	Машут рукой или одновременно двумя

### Среда.

В среду слон к нам приходил, Топать ножками учил,	(Ходьба на месте)
И наклоны выполнять,	(Наклоны вперёд)

И на цыпочках стоять.	(Поднимаемся на носочки)
Мы покрутим головой Словно хоботом с тобой.	Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно
В прятки поиграем Глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Мы идём слона искать. Пять, четыре, три, два, один, Слон уходит в магазин.	Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки

#### Четверг.

А в четверг к нам приходила Хитрая лисичка,	Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы
Показала хвостик рыжий Такой мягкий и пушистый.	Повороты туловища вправо и влево о взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)
Посидели, постояли, Притаились как лиса,	(Приседания)
Мышку в норке поискали	Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю

Вот такие чудеса!	Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи.
-------------------	---

### Пятница.

Мишка в пятницу пришёл,	(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)
Он в лесу медок нашёл,	Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)
На высокой ёлке, Где колкие иголки.	Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки
Мы у пчёл медку попросим	(Встряхнуть кисти рук)
На дворе настала осень,	(Потянуться)
Скоро мишка ляжет спать,	(Медленно приседают)
Будет лапу он сосать.	Наклоны головы вправо, влево, руки под головой
Пчёлы дали мёду, Целую колоду.	(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

### Суббота.

Мы в субботу пригласили	(Взмахи руками к себе)
Шустрых белок на обед.	Повороты туловища вправо, влево с приседанием
Щей капустных наварили,	Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками
Наготовили котлет.	Ладонки лежащие одна на другой, меняются местами
Белки в гости прискакали,	(Прыжки на месте)
Посмотрели на столы ...	(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)
В лес обратно убежали	(Бег на месте)
За орешками они.	(Постукивание кулаками друг об друга)

### **Воскресенье.**

В воскресенье выходной, Мы идём гулять с тобой.	(Ходьба на месте)
Смотрим вправо	Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад

Смотрим влево,	Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад
Ничего не узнаём.	(Развести руки в стороны и удивиться)
Вот забор, а за забором,	Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки.
Ходит лая грозный пёс,	обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками
Вот корова замычала, «Му-у-у»,	(Наклоны туловища вперёд)
Заработал паровоз, «Ду-ду-ду-у»,	(Имитация движущегося поезда на месте)
А лошадка бьет копытцем, Предлагает прокатиться.	Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки
Мы на этой карусели Прокатиться захотели.	(Произвольные круговые движения руками).

### Овощи.

**Массаж глаз «Раздеваем лук»** (по китайской методике).

Сняли тоненький сюртук,  
Сняли рыжую рубашку,  
Сняли желтую рубашку,  
А стянув еще рубашку,  
Все заплакали вокруг.  
Вот как мы вчера на кухне  
Раздевали сладкий лук.

Потирают средние пальцы рук друг о друга  
чтобы их разогреть.  
Неплотно прикрывают глаза и мягко  
проводят пальцами от внутреннего  
края глаз к внешнему.  
Расфокусируют зрение и совершают  
круговые движения зрачками глаз  
сначала в одну сторону, потом в другую.

### «Овощи».

Ослик ходит выбирает,  
Что сначала съесть не знает.  
Наверху созрела слива,  
А внизу растет крапива,  
Слева – свекла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть вниз.  
Посмотреть влево – вправо  
Влево — вправо.  
Посмотреть вниз.  
Посмотреть вверх.  
Зажмурить глаза, потом  
поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем овощи искать.

Что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий.

Там редиска, там салат –

Наша грядка просто клад!

Дети выполняют круговые движения

глазами

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть влево, вправо.

Быстро поморгать.

### **Деревья.**

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише...

Деревца все выше, выше!

Часто моргают веками.

Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.

Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Встают и глаза поднимают вверх.

### **«Ёлка».**

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,

Повторить 2 раза.

### **«Липа».**

Вот полянка, а вокруг

Развести руки в стороны.

Липы выстроились в круг.	Скругленные руки сцепить над головой.
Липы кронами шумят Ветры в их листве гудят.	Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону.
Вниз верхушки пригибают	Наклониться вперёд.
И качают их, качают.	Наклонившись, покачать туловищем.
После дождика и гроз	Выпрямиться, руки поднять.
Липы льют потоки слёз.	плавно опустить руки, перебирая пальцами.
Каждый листик по слезинке	Руки вниз, энергично
Должен сбросить на тропинки.	встряхивать кистями.
Кап и кап, кап и кап -	Хлопать в ладоши, описывая руками
Капли, капли, капли-кап!	Круг в одну и др. стороны.
До чего же листик слаб!	«Уронить» руки.
Он умоется дождём,	Погладить сначала одну, потом
Будет крепнуть с каждым днём.	др. руку, сжать кулаки.

## Ягоды

Все больного навещают, Все больного угощают: Кто морошкой, Кто черникой, Кто сушеной земляникой.	Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.
--	---

## Грибы

### «Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят. (Дети смотрят вдаль.)

Рябит от шляпок в глазах у ребят. (Часто моргают глазами.)

## Домашние животные

### «Ослик».

(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)

Ослик ходит выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу - свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Закружилась голова,

Кружится в глазах листва,

(Выполняются круговые движения глазами.)

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

(Закрывают глаза.)

\*\*\*

Хомка - хомка хомячок ,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

Глазки свои хомка трет.

Поморгает – раз, два, три

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит,

На носу комар пищит.

Смотрит хомка выше, ниже,

Вправо, влево, дальше, ближе...

Осмотрел он все кругом

Прыг! и в норочку бегом!

### Домашние птицы

#### «Птицы на дворе».

Перед нами петушок – Он с земли зерно клюет.	Дети смотрят перед собой. «Смотрят вниз
Слева – курица идет, Справа – утка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете.	Смотрят влево, вправо, вверх.

## ФИЗКУЛЬТУРА. ЗОЖ.

\*\*\*

А сейчас, а сейчас  
Всем гимнастика для глаз.  
Глаза крепко закрываем,  
Дружно вместе открываем.  
Снова крепко закрываем  
И опять их открываем.  
Смело можем показать,  
Как умеем мы моргать.  
Головою не верти,  
Влево посмотри,  
Вправо погляди.  
Глазки влево, глазки вправо -  
Упражнение на славу.  
Глазки вверх, глазки вниз,  
Поработай, не ленись!  
И по кругу посмотрите.  
Прямо, ровно посидите.  
Посидите ровно, прямо,  
А глаза закрой руками.

\*\*\*

Глазки видят всё вокруг,  
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано -  
Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

### «Тренировка».

Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много – много, Чтоб усилить в тыщу раз!	Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.
---	--

### Зима. Зимние забавы.

#### «Снегопад».

Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно Над деревьями кружит И над колокольней.	Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.
Каждый дом и каждый куст Греет, одевает.	Поочерёдно вытягивает руки вправо, влево.

Снеговая шубка и Шапка снеговая.	Вытянуть руки вперёд и коснуться ею лба.
Белых хлопьев белый пух С неба валит валом, Укрывая белый свет Белым одеялом.	Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.
Чтобы слева, впереди, Позади и справа	Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руки вперёд, коснуться правого плеча.
Сладко спали до весны Деревя и травы.	Закрывать глаза ладонями.
Это сколько ж наметёт. Снега за ночь-то!	Развести руки в стороны глаза широко открыть.
Это как же полетят С горки саночки!	Полузакрыть глаза, мягко погладить средними пальцами веки от переносицы к вискам.
Рады снегу детвора - Песня звонкая слышна!	

**«Снежинки».**

Закружились, завертелись

Белые снежинки.

«Фонарики»

Поднять руки вверх и посмотреть

Вверх взлетели белой стаей.	на них
Лёгкие пушинки.	Медленно опустить руки и
Чуть затихла злая вьюга.	проследить за ними взглядом.
Улеглись повсюду.	
Заблестали, словно жемчуг, -	Развести поочерёдно руки
Все дивятся чуду.	в стороны и проследить за ними
Заискрились, засверкали.	Выполнить руками
белые подружки.	движение «ножницы»
Заспешили на прогулку	Шаг на месте.
Дети и старушки.	

### **«Снежки».**

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога).

В руки вы снежки возьмите,  
И на них вы посмотрите.  
А теперь их поднимите  
Вверх, на них вы посмотрите.  
Вниз снежки вы опустите,  
И опять на них взгляните.  
Снежок вправо,  
Снежок влево.  
«Нарисуйте» круг умело.  
Снежок близко, вот вдали,  
Ты внимательно смотри.  
Вот такой у нас снежок,  
Улыбнись ему, дружок.  
Быстро, быстро вы моргайте,  
А теперь в игру вступайте.

## Части суток.

### «Волшебный сон».

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

### «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)

**«Тишина».**

Мы устали все чуть - чуть.  
Предлагаю отдохнуть.  
Отдыхайте наши уши  
Тишину мы будем слушать.  
И глаза мы закрываем,  
И они пусть отдыхают.  
В тишине представить море,  
Свежий ветер на просторе.  
За волной плывет волна,  
А в округе тишина.  
Наши глазки так устали,  
Мы писали, рисовали,  
Встанем дружно по порядку,  
Сделаем для глаз зарядку.  
Ночь. Темно на улице.  
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.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.

Повторяем все еще.

## КАЛЕНДАРЬ.

### «Календарь».

Запоминаем календарь:	
Зима – декабрь, январь, февраль.	Движения глазами вправо-влево.
За ними март, апрель и май –	
Весна пришла, пальто снимай!	Движения глазами вниз - вверх
Июнь, июль и август – лето!	
Бежит с портфелем осень следом:	Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё
Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь,	
А дальше вновь зима – декабрь!	Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз

Повторить 2 раза.

## Дикие животные.

### «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, глядят веки указательным пальцем.

### «Зайка».

Каждый ребенок берет зайчика на палочке.

Зайка вправо поскакал, Каждый зайку увидал. Зайка влево поскакал Каждый взглядом увидал. Зайка — вправо, зайка влево. Ах, какой зайчонок смелый! Зайка скачет вверх и вниз. Ты на зайку оглянись. Зайчик спрятался от нас. Открывать не надо глаз.	Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении. Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое. Закрывают глаза на несколько секунд.
---	--

### «Ёжик».

Ходил ёжик по полянке,	- ходьба на месте
Он искал грибы опятки.	- повороты головы вправо и влево;

Глазки щурил, открывал	- прищуриться и открыть глаза;
Но грибов не увидал	-развести руки в стороны;
Вверх смотрел он, вниз глядел	- посмотреть вверх- вниз;
Сам тихонечко пыхтел	-произнести “пых”, “пых”, “пых”;
Смотрел влево, смотрел вправо	-голова неподвижна, посмотреть влево – вправо;
Вдруг увидел гриб на славу!	- закрыть и широко открыть глаза;
Оглянулся он ещё	-руки спрятать за спину;
Через левое плечо	-повернуть голову влево, посмотреть назад;
Через правое ещё	-повернуть голову вправо, посмотреть назад;
Ёж затопал по тропинке И грибок унёс на спинке.	-ходьба на месте, высоко поднимая ноги.

**«Зяц».**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

Смотрят вверх.

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.

### **«Заяц белый».**

Заяц белый отвечал:

Быстро моргают глазами.

Ты куда за лыком бегал?

Заяц белый отвечал:

Наклонять и выпрямлять голову

«Я не бегал, я скакал».

вперёд, закрыв глаза.

Заяц белый, заяц белый,

Опять быстро сжимать и

Ну а где же ты обедал?

разжимать веки.

Заяц белый отвечал:

Наклоны головы вправо-влево.

«Я сегодня голодал».

Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза.

### **«Как мы Мишке помогали».**

Долго мы в лесу гуляли,

(Руки на поясе, ходьба на месте)

Наши ноги не устали.

Руки тоже не устали,

(Вытянуть руки в стороны на уровне плеч)

Хоть немного рисовали.

(Согнуть в локтевом суставе)

Будем руки поднимать

(Поднять руки вверх и посмотреть на ладошки)

Силу крепкую качать.

(Опустить руки вниз и посмотреть на носочки)

Сильна левая рука,

Вытянуть левую руку в сторону), посмотреть влево)

Сильна правая рука.

(Вытянуть правую руку в сторону), посмотреть вправо)

Сильна левая нога,

посмотреть на носочек

Сильна правая нога.

Сделать шаг вперёд правой ногой,

Кулаки крепко сжимаем,

Выполнять в соответствии со словами

Руки мы в локтях сгибаем.

Раз, два, три, четыре

Глазки мы откроем шире.

Мишка, прыгай вместе с нами,

Силушку тебе собрали. (Прыжки на месте)

Сладко ты в берлоге спи. (Присесть, закрыть глаза ладошками)

### **«Лиса».**

Ходит рыжая лиса, Крепко зажмурить и открыть глаза.

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица, Вытянуть вперёд правую руку,

Ищет, где бы пожить. На которой все пальцы, кроме

указательного,

сжаты в кулак. Вести рукой вправо-

влево и следить

за движением указательного пальца глазами,

не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар, Поднять руку и опустить,

Посмотрела на товар. прослеживая взглядом.

Себе купила сайку, Описать рукой круг по часовой стрелке и Лисяткам балалайку.  
против неё.

### **«Медведь по лесу бродит».**

Медведь по лесу бродит.

От дуба к дубу ходит. Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись,

«загребая» чуть согнутыми руками.

Находит в дуплах мед.И в рот себе кладет. (Изобразить, как он достает и ест мед.)

Облизывает лапу

Сластена косолапый,

А пчелы налетают, («Отмахиваться от пчел».)

Медведя прогоняют.

А пчелы жалят мишку: (Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)

Не ешь наш мед, воришка! Прослеживаем за движением пальца глазами,  
стараясь не поворачивать головы.

Бредет лесной дорогой

Медведь к себе в берлогу. (Ходьба «вперевалочку».)

Ложится, засыпает (Прилечь, руки под щеку.)

И пчелок вспоминает. (И.Попухина)

\*\*\*

Сел медведь на брёвнышко,

Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.

Стал глядеть на солнышко.

- Не гляди на свет, медведь!

Глазки могут заболеть!

Прикрывают глаза ладонями.

\*\*\*

Три медведя шли домой,

Папа был большой — большой.

Мама с ним пониже ростом

А сынок — малютка просто.

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь!

- Смотреть пристально, но не моргая (без напряжения) 10 сек.
- Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз (15 раз). Повторить 5-6 раз.

### **Птицы.**

**«Воробей».**

За окошком воробей  
Прыгает по веткам,  
Хочет что – то рассказать  
Нашим малым деткам.  
Мы поищем глазками  
Шустрого воробушка.  
Глазки смотрят, ищут птичку.  
Где же птичка невеличка?  
(Взгляд вдаль).

**«Птички».**

Летели птички,	Прослеживание глазами за предметом по кругу
Собой невелички.	
Как они летели,	Движения глазами вправо – влево
Все люди глядели.	
Как они сиделись,	Движения глазами вверх – вниз
Люди все дивились.	

**«Сорока».**

Длиннохвостая сорока

Хлопотунья белобока.

По лесу летает

Вести собирает.

Вправо-влево, вправо-влево

Все летает то и дело.

С веточки на веточку

Отлетает чуточку.

Вверх и вниз, верх и вниз.

Лишь смотреть ты не ленись.

Затрещит и застрекочет,

Будто кто ее щекочет.

Ну, сорока – егоза,

Мы зажмурили глаза.

Поскорей улетай

Ты нам больше не мешай.

-проследить глазами за

движением

птицы «далеко - близко»

6- 8 раз;

-движение глаз вправо-влево

6-8 раз;

-движение глазами вверх вниз

6-8 раз

-проследить глазами по кругу

в одну и другую сторону;

- поморгать и зажмурить

глаза.

### «Сова».

В лесу темно.

Все спят давно.

Только совушка-сова,

большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

Посмотрела все кругом –

за добычею бегом!

**«Совенок».**

Вращать глазами по часовой стрелке, «рисую» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки

**«Филин».**

На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль.

**Животные жарких стран.**

**«Лимпопо»** (по технологии В. Базарного).

А в Африке, а в Африке, На черной Лимпопо, Сидит и плачет в Африке Печальный Гиппопо. Он в Африке, он в Африке. Под пальмою сидит И на море из Африки Без отдыха глядит: Не едет ли в кораблике Доктор Айболит? Но вот, поглядите, какая-то птица Все ближе и ближе по воздуху мчится. На птице, глядите, сидит Айболит И шляпою машет и громко кричит «Да здравствует милая Африка!»	Сидят по-турецки, медленно, в ритме стихотворения двигают зрачками слева направо. Переводят взгляд вверх-вниз. Складывают пальцы трубочкой и смотрят в «трубу» сначала правым глазом, потом левым.
---	--

**«Слоник».**

Раз, два — слоник идет вправо,

Движения глаз вправо-влево.

Три, четыре — а теперь налево,

Повторить 4—5 раз.

Пять, шесть — дорожка лежит прямо,

Семь, восемь — все начинаем сначала.

Идет слоник по тропинке.

Движения глаз вверх-вниз,

Глядит вниз, как на картинке.

вправо-влево.

Смотрит вверх, по сторонам.

Повторить 5-6 раз.

Ну-ка сделай так же сам.

Сел наш слоник отдохнуть.

Глаза закрыть, открыть.

Только он решил уснуть,

Круговые движения глазами.

Вдруг, откуда ни возьмись,

Повторить 4-5 раз.

В лесу пчелка появилась.

И, кружа, кружа, жужжит.

Как ее остановить?

Посмотрел наш слоник вдаль.

Глаза открыть, закрыть. (5-6 р)

### **Народы мира «Индеец Соколиный глаз».**

— У индейца по имени Соколиный глаз отличное зрение. Он самый лучший охотник в своем племени. Хотите ли вы, ребята, чтобы у вас тоже было хорошее зрение? Нам поможет Соколиный глаз.

Глаза отдыхают. Соколиный глаз накрывает глаза ладошками, закрывает их. Он слушает шепот ветра, шум воды, крик птиц.	Держать ладони в течение 30 с.
Соколиный глаз смотрит на небо вверх, он определяет погоду. Смотрит на землю.	Повторить 4-5 раз.
Соколиный глаз смотрит на ближнее дерево, на далекое озеро.	Повторить 4-5 раз.
Соколиный глаз поворачивается вправо, натягивает лук. Смотрит влево.	Повторить 4-5 раз

Соколиный глаз не дает пыли и ветру попадать в глаза, он быстро моргает.

Моргание глазами – 3  
подхода по 10 раз

### Транспорт. ПДД.

#### «Автобус».

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет...

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатались.

\*\*\*

Движением полон город

Бегут машины в ряд

Цветные светофоры

И день и ночь горят.

Стоп, машина! Стоп, мотор!

Тормози скорей, шофер!

Красный глаз глядит в упор

Это строгий светофор.

Обождал шофер немножко,

Снова выглянул в окошко

Светофор на этот раз

Показал зеленый глаз,

Подмигнул и говорит:

«Ехать можно, путь открыт!»

• Медленно открывать и закрывать глаза;

• Быстро моргать

### **«Машины».**

По городу мчатся с утра и до ночи

Машины всех марок, красивые очень.

(Дети выполняют круговые движения глазами.)

Поедут направо, налево, кругом-

(Выполняют движения глазами влево, вправо.)

Свободны машины и ночью и днем.

(Хлопают глазами.)

### **«Самолет».**

Пролетает самолет	- посмотреть вверх
С ним собрался я в полет.	-отвести руки, проследить
Правое крыло отвел, посмотрел.	взглядом.
Левое крыло отвел, поглядел.	-вращательные движения
Я мотор завожу	руками перед собой, следить
И внимательно гляжу	взглядом.
Поднимаюсь ввысь, лечу	- встать на носочки,
Возвращаться не хочу.	проследить глазами по
	волнистой линии;
	- поморгать и прикрыть глаза.

### **«Светофор».**

У дороги, словно в сказке,

Взор переводят вверх, вниз

На столбе живёт трёхглазка.

Взор переводят вправо, влево.

Всё мигает и мигает,

Моргают глазами.

Ни на миг не засыпает.

Широко раскрывают глаза.

Она транспорт стережёт,

Глаза закрывают.

Пешеходам путь даёт.

Широко открывают и закрывают глаза.

(повторить 2 – 3 раза)

### **Профессии.**

#### **«Маляры».**

Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.

Нет забавнее игры:

Наши глазки – маляры.

(Садятся прямо и настраиваются.)

Мы заборы красим

Вверх – вниз – раз,

Вверх – вниз – два (и так до 8 раз).

Наши глазки молодцы,

Работают в согласии.

(Легко моргают.)

#### **«Художники».**

Надо глазки упражнять,

Чтобы клад нам увидеть.

Дети рисуют взглядом лодочку(2 раза), радугу (2 раза), круг в одну и другую сторону (3 раза); быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.

### **Наша армия. День победы.**

#### **«Стрельба глазами».**

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

### **Мамин праздник.**

\*\*\*

Пальчик к носу движется,

А потом обратно,

На него посмотреть

Очень нам приятно!

Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.

А теперь глаза закрой

И погладь руками,

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

Закрывать глаза, погладить веки.

### **Весна.**

#### **«Весна».**

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.

Потягивание

Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!

Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным

разведением рук вверх, в стороны

Справа - первые цветочки появились на лужочке.

Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взглядом.

Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк.

Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взглядом

Мы кораблик смастерили,

Соединить ладони перед грудью

В ручеек пустить решили.

Удаление сложенных ладоней вперёд от себя

Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!

Машем ладонями, прощаясь с корабликом

Вот как весело играть и в весенний день гулять!

Легкие подпрыгивания на месте

Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

**«Подснежник».**

( Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

«Нарисуйте» круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

И команды выполняйте.

**Мой город. Дом. Квартира.**

**«Заборчик».**

Поднимать глаза вверх и опускать вниз.

**«Мостик».**

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.  
Заниматься вновь начнем.      Глазами смотрят вверх, вниз.

#### **Мамины Помощники.**

##### **«Метелки».**

Вы метелки,  
Усталость сметите.  
Глазки нам  
Хорошо освежите. (Моргание глазами).

#### **СТРАНА.**

##### **«Золотая хохлома».**

А сейчас вновь гимнастика для глаз.      (Дети выполняют данные движения стоя)  
Глаза крепко закрываем,  
Широко их открываем.  
Все умеем мы моргать  
И глазами «рисовать».      (Поднять глаза вверх, сделать ими круговое  
вращение по часовой стрелке и против часовой  
стрелки)  
Ветка влево повернулась.      Вытянуть левую руку в сторону  
на уровне плеч, посмотреть влево

при неподвижной голове

И в колечко завернулась.

(Согнуть левую руку в локтевом суставе)

Изогнулась мило вправо,

посмотреть вправо при неподвижной голове)

(Вытянуть правую руку в правую сторону на уровне плеч,

Получился лист на славу!

(Согнуть правую руку в локтевом суставе)

Рядом с листиком трёхпалым

(Присесть)

Земляника цветом алым

(Обхватить колени руками, посмотреть вниз)

Засияла, поднялась,

Приподняться на носочки и вытянуть

руки вверх, посмотреть на ладошки

Сладким соком налилась.

А трава, как бахрома,

(Наклоны туловища в стороны)

Золотая хохлома!

(Опустить руки вниз)

### **Цветы.**

\*\*\*

Наши нежные цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.

### **Космос.**

\*\*\*

Раз, два, три

Ремни пристегни. Ракета ввысь лети.

Космонавты, глубже дыши.

Посмотри в иллюминатор, вдруг!

Чудеса одни вокруг.

В воздухе, как ласточки, мы парим

Из отсека в отсек мы летим.

Садимся в кресло мы с трудом

Еще трудней удержаться в нем...

Вот приземляемся мы на Земле,

Чтобы знания получить тебе и мне.

Гимнастика со свечей: фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устанут глаза).

### **Электроприборы.**

#### **«У компьютера».**

Мы с компьютером играли. (Сидя, потереть ладонями лицо)

Ох, глаза наши устали, (Слегка прикрыть глаза веками)

Надо глазкам отдых дать,

Будем быстро мы моргать. (Быстро моргать)

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем быстро мы моргать.

А теперь глаза закроем, (Выполнять упражнения в соответствии с указанием)

Широко опять откроем.

Раз – закроем, два – откроем,

Три – закроем, на четыре вновь откроем.

Раз, два, три, четыре, пять

Не устанем закрывать.

И ладошками глаза

Мы закроем не спеша,

Посидим в темноте.

Краска чёрная везде.

А теперь представим сразу,

Чёрную от сажи вазу.

Всё черным-черно кругом:

Чёрно небо, чёрен дом.  
Снова мы глаза откроем,  
На работу их настроим.

### Насекомые.

#### «Бабочка».

Спал цветок.	Закрывать 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.)

#### «Комарик».

Комарик летает,	вытягивают вперед правую руку,
Летает, летает.	фокусируют взгляд на указательном пальце.
Где сесть не знает:	Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые
З-з-з-з-з-з.	линии и прослеживают их взглядом)
Хлоп!	(прикасаются пальцем к левой ладони - комар сел)
	(хлопают правой ладонью по левой).

#### «Мотылек».

Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»). Это расслабляющее движение необходимо выполнять после каждого упражнения.

«Муха» (по методу йогов).

Громко муха жужжала,  
Над слоненком виться стала  
Муха, муха полетела  
И на нос слоненку села.  
Снова муха полетела,  
И на ухо она села.  
Муха вверх, и муха вниз.  
Ну, Слоненок, берегись!

Вытягивают вперед руку и описывают  
указательным пальцем в воздухе круг,  
прослеживая движение глазами.  
Дотрагиваются пальцем до кончика носа,  
сфокусировать взгляд на кончике пальца.  
Дотрагиваются до уха, прослеживая движение  
пальца взглядом в пределах видимости, не  
поворачивая головы. Также медленно  
дотрагиваются до второго уха, прослеживал  
движения взглядом.  
Резко перемещают взгляд вправо, влево,  
вверх, вниз, зафиксирован его на кончике пальца.

**«Паучок».**

Пау - пау - паучок  
Паутиновый жучок  
Он на веточке сидел  
Да на солнышко глядел.  
Паутинку натянул,  
Покачался и уснул.  
Здравствуй, здравствуй, солнышко,  
Солнышко - веселнышко.

(дети  
вытягивают перед собой  
паучка на палочке)  
(фокусируют взгляд на пауке и,  
проговаривая слова, перемещают  
палочку вверх, вниз, вправо, влево,  
прослеживая движение взглядом)  
закрывают  
глаза,  
опустив паучка  
вниз

(быстро моргают глазами)

\*\*\*

Руки за спинку, голову назад.	(Закрывать глаза, расслабиться.)
Глазки пускай в потолок поглядят.	(Открыть глаза, посмотреть вверх.)
Головки опустим — на парту гляди.	(Вниз.)
И снова наверх — где там муха летит?	(Вверх.)
Глазами повертим, поищем ее.	(По сторонам.)
И снова читаем. Немного еще.	

### «Стрекоза».

Вот такая стрекоза – как горошины глаза	(траектория восьмерки).
Влево, вправо, верх, вперед	(глазами смотрим по тексту).
Ну, совсем как вертолет	(по большому кругу).
Мы летаем высоко	(смотрим вверх).
Мы летаем низко	(смотрим вниз).
Мы летаем далеко	(смотрим по большому кругу).
Мы летаем близко	(смотрим по малому кругу).
Мы гимнастику для глаз	
Выполняем каждый раз.	
Вправо, влево, кругом, вниз,	
Повторить ты не ленись.	
Укрепляем мышцы глаза.	
Видеть лучше будем сразу.	

### Рыбы. Водоёмы.

#### «Рыбка».

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.	
Вверх и вниз, вверх и вниз. Рыбка, рыбка, не ленись!	-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз);
По волнам, по волнам, Тут и там, тут и там.	-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево (6-8 р.)
Вот она какая, рыбка золотая.	-поморгать глазами.

\*\*\*

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся,

То зарюются в песке.

Глазки – рыбки – зажмурить, открыть, закрыть руками и пальчиками погладить по векам.

### Лето.

#### «Дождь».

Приплыли тучи дождевые:

Покачать поднятыми вверх

Лей, дождь лей!

руками, посмотреть на них.

Дождинки пляшут,

Опустить плавно руки,

Как живые:

перебирая пальцами,

Пей, рожь, пей!

прослеживая движения взглядом.

И рожь, склоняясь к земле.

Наклониться, делая мягкие,

Зелёной,

пружинистые движения руками.

Пьёт, пьёт, пьёт.

Посмотреть вниз.

А тёплый дождь неугомонный.

Показать указательным

Льёт, льёт, льёт.

пальцем движение сверху вниз

и проследить его взглядом.

\*\*\*

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.

### **«Лучик солнца».**

Лучик, лучик озорной,

Моргают глазками.

Поиграй-ка ты со мной.

Ну-ка лучик, повернись,

Делают круговые движения глазами.

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу,

Отводят взгляд влево.

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

Отводят взгляд вправо.

### **«Солнышко».**

В небе солнце катится

прослеживание глазами

Словно желтый мячик,

за движением солнышка

То за тучку спрячется

вверх – вниз, вправо – влево.

То по елкам скачет.

- движение глазами по кругу

Погуляло, покружилось

в одну и другую стороны.

И за тучку закатилось.

-поморгать и зажмурить

глаза.

### **«Зонтик».**

Зонтик у меня цветной	-прослеживание глазами
Яркий - красный, голубой	за движением зонтика по
Ветер осенний засвистел	волнистой линии 4-6 раз;
Зонтик в небо полетел	- прослеживание глазами
Выше- выше- высоко...	вверх – вниз,
Дальше – дальше – далеко	-проследить вправо – влево
Кружит – кружит зонт цветной	-прослеживание глазами по
Яркий – красный, голубой	кругу в одну и другую
	стороны 4 раза;

### Школа. Школьные принадлежности.

#### «Буквы».

Много с буквами хлопот.	Переводят взгляд вверх-вниз.
Уж такой они народ...	Переводят взгляд вправо-влево.
Будем буквы мы искать,	
Будем глазки укреплять.	
Вот я вижу: букву Б	
Держит белочка в руке.	

#### «Во дворе».

На горе мы видим дом.

Много зелени кругом:

Дети поднимают глаза  
вверх.

Выполняют круговые  
движения глазами.

Вот деревья, вот кусты,

(Смотрят влево-вправо)

Вот - душистые цветы.

(Смотрят вперед.)

\*\*\*

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

\*\*\*

Долго тянется урок —

Много вы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один -

На край парты книги сдвинь.

(Сидя, откинись на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два -

Тренируй свои глаза.

(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

На упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вы-тяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.

Повторите 5-6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять.

Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).

**«Письмо носом».**

Закреть глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.

Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

**РАЗНОЕ.**

\*\*\*

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками

**«Бусинка».**

Сели прямо, взяли бусину на нитке, глаза смотрят на нее и выполняем движения в соответствии с текстом.

Раз, два, три, четыре, пять, - будем бусинку искать.

Поиграть она хотела и наверх, вдруг полетела.

Раз – налево,

Два – направо,

Три – наверх,

Четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрит, чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше, тренируя мышцы глаз.

Видеть скоро будем лучше, убедитесь вы сейчас.

#### **«Далеко - близко».**

Упражнение проводится педагогом, который называет вначале удаленный предмет, а через 2–3 секунды – предмет, расположенный близко. Учащимся необходимо быстро отыскать предметы, которые называет педагог.

#### **«Далеко гляжу».**

Так же снимается глазное напряжение, если просто посмотреть вдаль.

Дети подходят к окну и смотрят вдаль.

(Педагог читает медленно).

Высоко сажу, далеко гляжу...

Нет, нам времени не жаль:

С интересом смотрим вдаль.

Ты найди объект вдали,

На него смотри, смотри,

Сквозь него смотри...

Исследуй, рассматривай и наблюдай,

Глазам напряженье снимать помогай.

#### **«Жмурки».**

Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение.

Дети читают слова, при этом зажимают глаза. Зажимать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:

Веки сильно мы сжимаем,

Держим, держим, напрягаем...

И спокойно расслабляем.

Сидел со мной рядом за партой сосед.

Зажмурился я – и соседа уж нет!

Теперь головою крути не крути,

А в классе у нас никого не найти.

Открою глаза – и сосед мой на месте.

Зарядку для глаз выполняем все вместе.

#### **«Колобок».**

Колобок румяный бок

На окошке сидел

В лес глядел.

Спрыгнул вниз он на дорожку,

Повстречал он Мурку – кошку.

Кошка испугалась

И на ёлочку взобралась.

( Зрительная гимнастика с предметами).

Прослеживание взглядом за предметом.

#### **«Марка».**

На стекле, чуть ниже уровня глаз, наклейте маленькую марку или картинку размером 3 на 3 или 4 на 4 см. Рисунок должен быть веселый, четко нарисованный и лучше всего в зеленых тонах. За окном вдали выберите предмет с расплывчатыми очертаниями.

По ходу восстановления зрения объект меняем, но всегда выбираем его на таком расстоянии, чтобы он был виден нечетко. А вот расстояние между картинкой и глазами не меняем: 20–25 см!

Продолжительность работы – 10 минут (на уроке достаточно 1–2 мин.). Не думайте о времени! В течение 3–5 сек. рассматриваем рисунок на картинке, затем взгляд переводим на выбранный объект за окном, причем смотрим на него поверх приклеенной на стекло марки. Затем также 3–5 сек. разглядываем этот объект и снова плавно переводим взгляд на картинку.

Если напряжение возникло, чтобы расслабить мышцы, легко-легко поморгайте, похлопайте ресницами!

Это упражнение следует выполнять 2 раза в день в светлое время суток, но промежуток должен составить не менее 2 часов.

Марку на нашем оконном стекле

Рассмотрим очень внимательно.

Находим объект за окном вдалеке,

Пытаясь разглядеть его старательно.

И снова взгляд на марку переводим,

Детали мелкие находим, –

И опять на далекий объект...

И получаем прекрасный эффект:

Я четко вижу далеко!

Все очень просто и легко!

**«Пальминг».**

Разотрем свои ладошки,

Разогреем их немножко. (Растирают ладони.)

Пальчики плотно друг к другу прижмем,

Свету проникнуть сквозь них не даем. (Делают лодочки.)

Ладошки – это лодочки у нас:

Одной закроем левый глаз,

Другой закроем правый глаз. (Закрывают глаза.)

О хорошем подумать сейчас в самый раз.

Глаза закрыты, ладоней не касаются...

Сейчас с них напряжение снимается.

(Думают о хорошем. воспитатель может давать разного рода установки типа: «Глазки наши хорошие, глазки отдыхают» и т.д.)

Тихонько уберем ладони,

Медленно глаза откроем.

То, что стало четче видно,

Мы от вас, друзья, не скроем.

\*\*\*

Смотрит вправо — никого,	Резко переводят взгляд вправо- влево.
Смотрит влево — никого.	Выполняют круговые вращения глазами.
Раз-два, раз-два —	Закрывают глаза;
Закружилась голова.	Резко переводят взгляд вверх вниз
Глазки закрывали,	Мягко поглаживают веки указательными
Глазки отдыхали.	пальцами.
Как откроем мы глаза,	
Вверх посмотрим, да-да-да.	
Вниз ты глазки опусти,	
Вверх опять их подними.	
Пальцами погладь глаза,	
Отдыхать пришла пора.	

### «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.