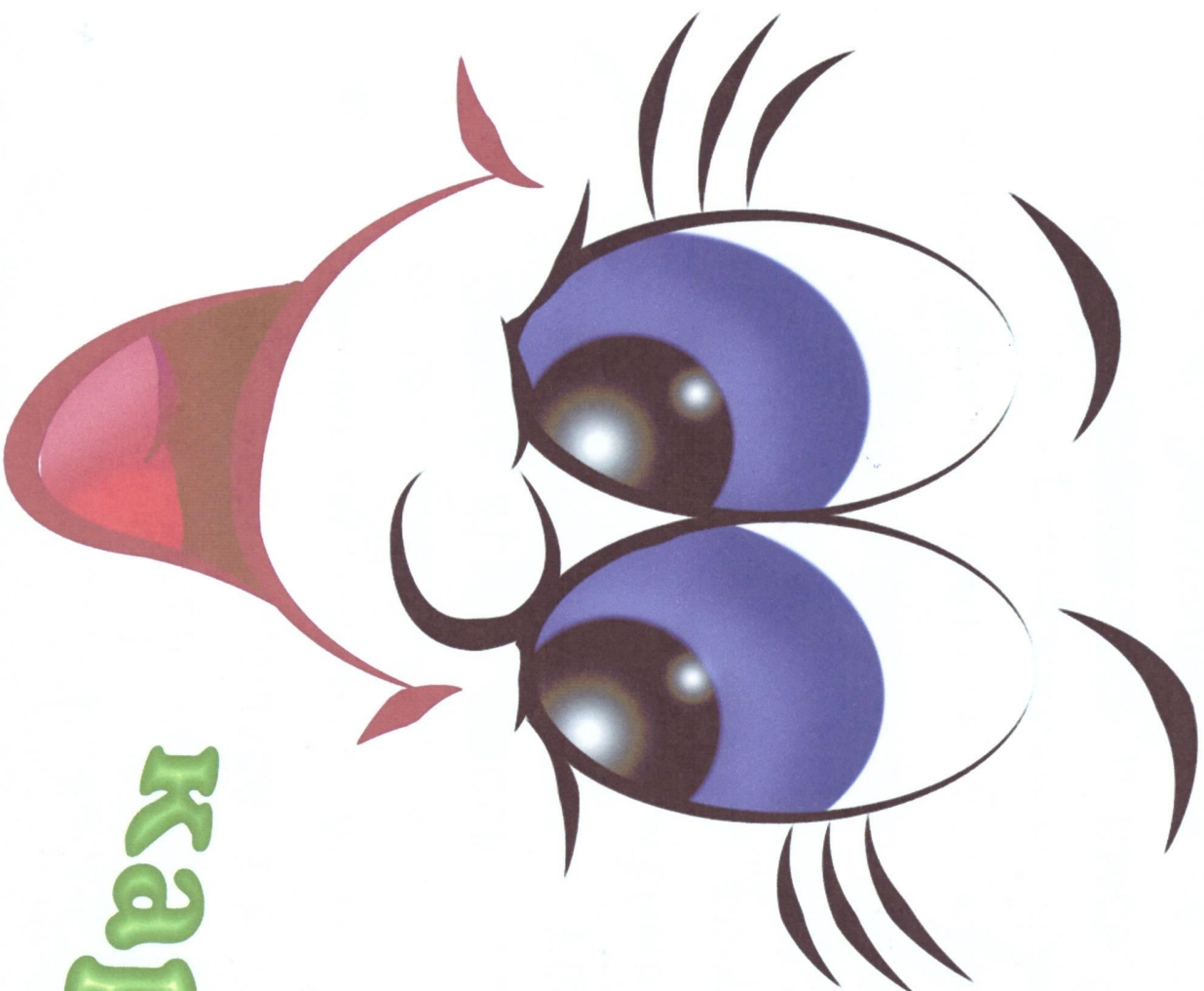


ГІМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



картотека

# САМОЛЕТ

Пролетает самолет.

С ним собираюсь я в полет.

(смотрим Вверх, Бега пальцем

за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отбогав попеременно руки и

прослеживаю взором)

Я мотор заводжу

И внимательно гляжу.

(взглядом вращающиеся движущие через прыгую

и прослеживаю взором.)

Погнимаюсь в высь, лещу.

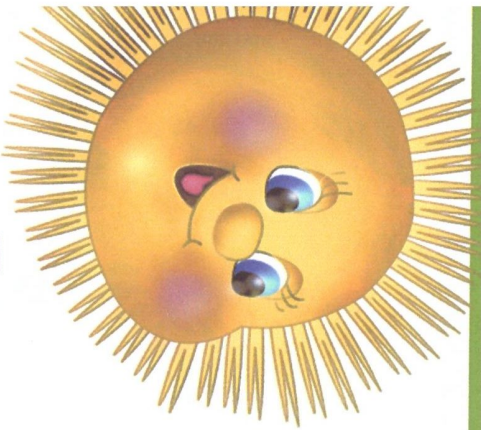
Возвращаться не хочу.

(припогибаются на носочках имитация полета.)





# Буратино



**Буратино потянулся,**

(взмахом на носочки,

погнимальом руки

и смотрям на

кончики пальцев)

**Вправо-влево потянулся,**

**вниз-вверх посмотрел**

**И на место тихо сел.**

(не поворачивая голову,

смотрим вправо – вправо)





# Ветер



**Ветер дует нам в лицо**

(часом морщитом бжеками)

**Закачивает дерево**

(поворачивая голову,

смотрим валево – вправо)

**Ветер мше, мше**

(мгновенно приседают,

опуская глаза вниз)

**Дерево все выше, выше.**

(Всмятом и глаза поднимают вверх)



# ДОЖДИК

Дождик, дождик, лучше лви.

(смотрим вверх)

Капай, капель не ждай.

(смотрим вниз)

Только нас не замочи.

(глядяном крыльовы

двуженна ллазами)

Зря в окошко не стучи.

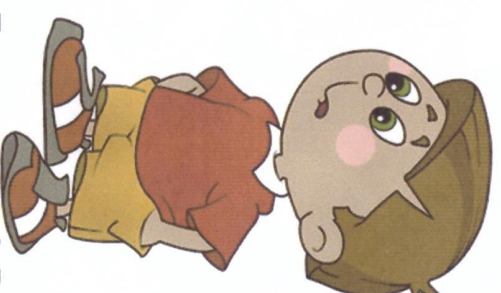




# Комплекс 1

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. 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

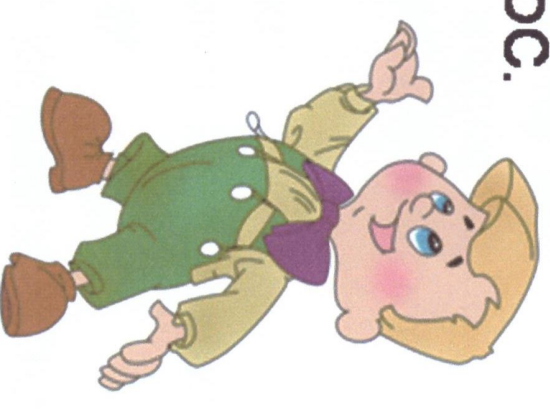
- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.





# 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.



# **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. Крутовые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождают взглядом движения рук.
3. И. п. — то же. Одну руку поднимать, другую — опускать, затем наоборот - 20-15с. Сопровождают 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.



# Заяц

Вверх морковку подними,  
На нее ты посмотри.

(смотрим вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрим вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрям вверх – вниз, вправо – влево)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

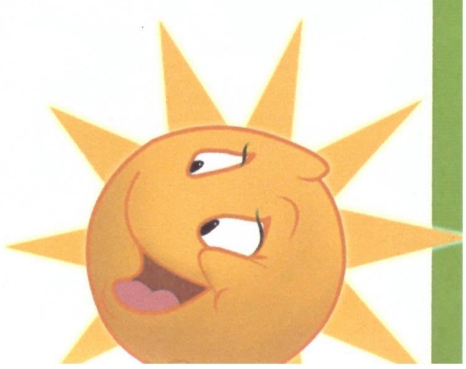
(моргают глазками)

Глазки закрывает.

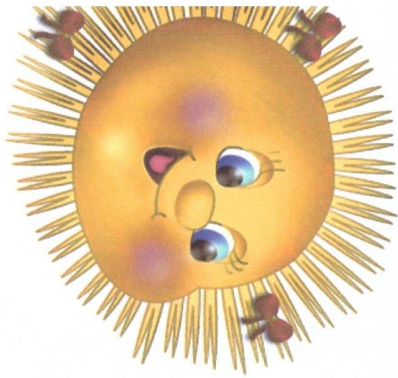
(глазки закрываю)

Зайчики морковку взяли.

С ними весело играть.







# Кошка

Вот окошко распахнулось,

(разводам руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитирютом мякю, рциознню походкк кошкк)

Посмотрела кошка вверх

(смотрим вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрим вниз)

Вот налево повернуласьь

(смотрим влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводам «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на котла.

(смотрим вправо)

А потом взглянула прямо

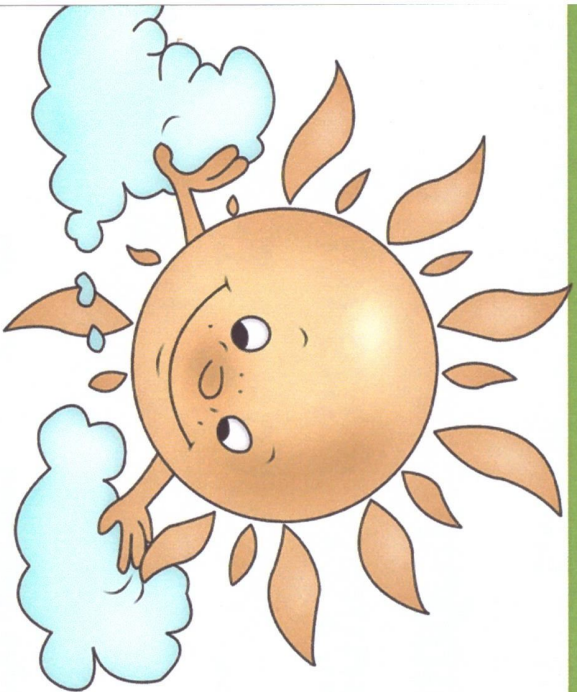
(смотрим прямо)

И закрыла их руками

(закрывает глаза руками)







## ЛУЧИК СОЛНЦА

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка, ты, со мной.

(морляком лязгами)

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись.



(глазом крыловыѣ движенія лязгами)

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

(омбогамвзгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду!





# Комплекс упражнений «На море»

## Горизонт

- 1-4 - чертим кончиками пальцев правой руки линию горизонта (“на море”) слева направо, голова прямо
- 5-8 - повторить линию горизонта справа налево.

## 1. Лодочка

- 1-4 - чертим “лодочку” (гуга книзу), глаза повторяют движения, голова прямо
- 5-8 - повторить в гугуно сторону

## 2. Рагуга

- 1-4 - чертим “рагугу” (гуга кверху), глаза сопровождают движения, голова прямо
- 5-8 - повторить в гугуно сторону





# ПОСЛУШНЫЕ ГЛАЗКИ

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрываем оба глаза)

Наши глазки отдыкают, упражнения выполнят.

(продожаятом смять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открываем глаза, взглядом рисуем мост.)

Нарисуем букву О, поддается легко.

(глазами рисуем букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз.

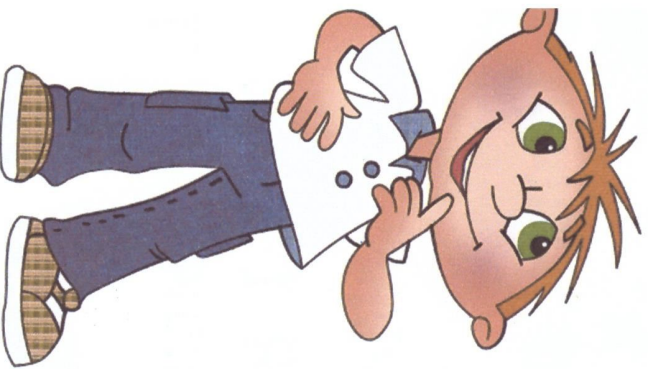
(глаза поднимаем вверх, опущенном вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)





# Комплекс упражнений «На море»

## 1. Солнышко

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

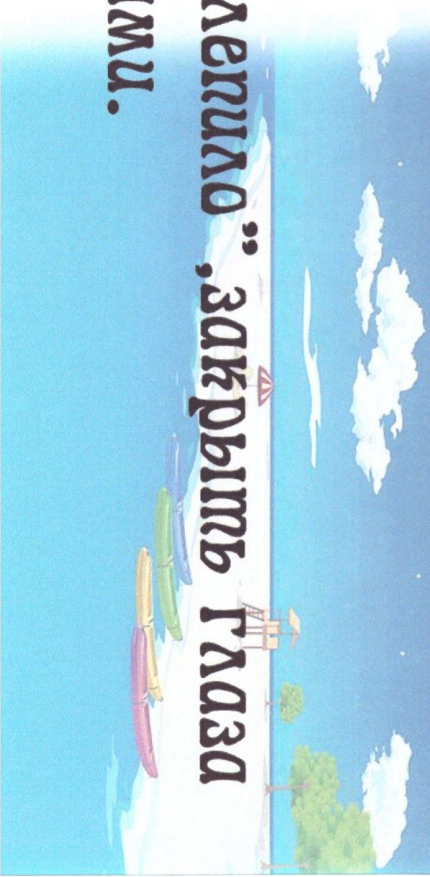
## 2. Голова ныряет к берегу

1-4 - правую руку поставим вперед, смотрим 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.





## Профилактические упражнения для глаз

**15** колебательных движений по горизонтали направо и влево.

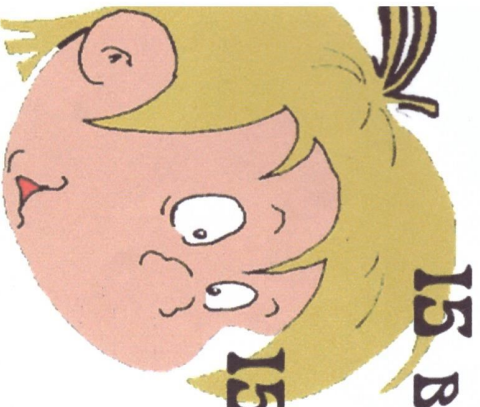
**15** колебательных движений по вертикали:  
вверх-вниз, вниз-вверх.



**15** вращательных движений глазами слева направо.

**15** вращательных движений глазами справа налево.

**15** вращательных движений глазами вправо, затем в левую сторону - "восьмерка"





# Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(набываем взглядом очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрим влево - вправо)

Ну совсем как вертолет.

(крыловыз движение глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрим вверх)

Мы летаем низко.

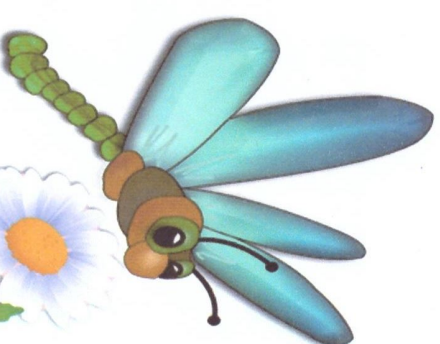
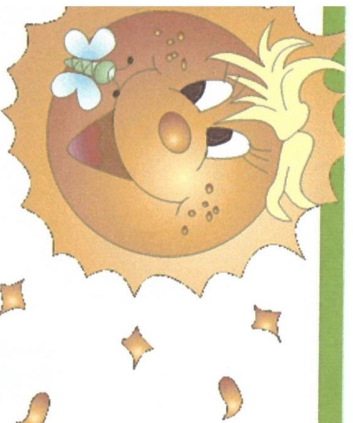
(смотрим вниз)

Мы летаем далеко.

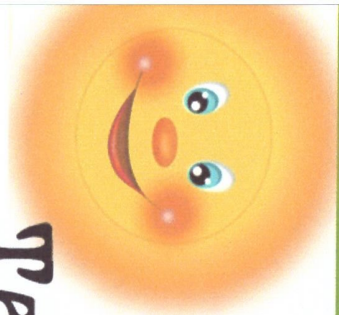
(смотрим вперед)

Мы летаем близко

(смотрим вниз)







# Теремок

Терем-терем-теремок!

(губжениз лгззамм

вррарво – влврво)

Он не низок, не высок,

(губжениз лгззамм

вниз – вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит,

(морьяном лгззамм)





# Тише, тише

❄️ Как на горке снег, снег,

(погнать обе руки вверх

и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,

(опустить руки,

посмотреть на кончики пальцев)

Я под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе и ушка.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложим указательный палец

ко рту «Тсс!».)





# Белка

Белка гягла погжугага,

(резко изрешещуагом ВЗЛВЯГ

ВНРАВО – ВЛЭВО)

Гостя вкучено цгощала.

Ну-ка, гягел, поемотри!

(смомрам ВВЕРХ – ВНИЗ)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообега гягел с белкой

(морлягом ЛЛЗКАМИ)

И пошел играть в горелки

(закрываюм ЛЛЗГА, ЛЛГУМ ВЕК

ЧКЗУМЭЛЫНЫМ НАРЬУЕМ)

