

# Картотека гимнастики для глаз.

## 1. Комплекс. «Рисование носом»

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрывать глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

## 2. Комплекс

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.

## 4. Комплекс. «Снежинки»

Мы снежинку увидели,

Со снежинкою играли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал...

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

## 5. Комплекс. «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

Моргают глазами.

Ну-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.

**6. Комплекс.** Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и. п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

**7. Комплекс.** Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаза (и. п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек., поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

**8. Комплекс.** Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и. п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).
2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).
3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (четыре – пять раз).

**9. Комплекс.** Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и. п. - стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).

2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (два – три раза).

3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

**10. Комплекс.** Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И. п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).

2. И. п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три – четыре раза).

3. И. п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза).

### **11. Комплекс**

1. И. п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.

2. И. п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (пять – шесть раз)

3. И. п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).

4. И. п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и. п., следить за мячом (четыре – пять раз).

### **12. Комплекс**

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### **13. Комплекс**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

#### **14. Комплекс**

1. -Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.
2. -Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
3. -Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
4. -Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
5. -Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

#### **15. Комплекс.** Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).  
А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.
2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.
3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.
4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

#### **16. Комплекс.** Бег по дорожкам.

Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним. По черному кругу по часовой стрелке, по красному против часовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.

#### **17. Комплекс.** «Жук»

В группу жук к нам залетел,  
Зажужжал и запел – ЖЖЖ  
Вот он вправо полетел, (Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)  
Каждый вправо посмотрел.  
Вот он влево полетел,  
Каждый влево посмотрел (тоже влево)  
Жук на нос к нам хочет сесть, (Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, (Направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. (Делать вращательные движения руками и встать)

Жук, вот правая ладошка, (Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко. (Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)

Жук наверх полетел,

И на потолок присел (Поднять руки вверх, посмотреть вверх)

На носочки мы привстали, (Поднять руки вверх, посмотреть вверх)

Но жучка мы не достали.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. (Хлопки в ладоши)