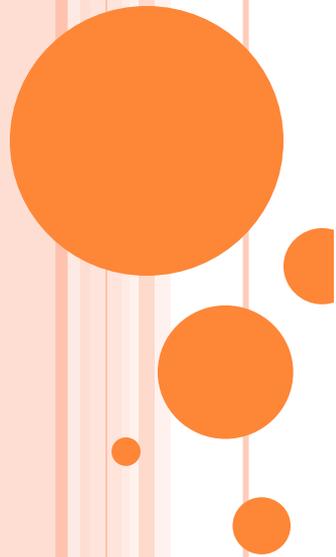


Гимнастика для глаз



картотека





wallcoo.com

Правила проведения ГИМНАСТИКИ:

- Гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день;
- Продолжительность: 4-5 минут.
- Фиксированное положение головы (дети стоят стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой)- это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы , если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

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 взглядом)

Я мотор заводжу

И внимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взглядом.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.



Белка

Белка дятла поджидала,

(Резко перемешают взгляд
вправо- влево.)

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

(Смотрят вверх-вниз.)

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

(Моргают глазками.)

И пошел играть в горелки.

(Закрывают глаза,
глядят веки указательным пальцем).



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!».)



Теремок

Терем-терем-теремок!

(движение глазами
вправо-влево)

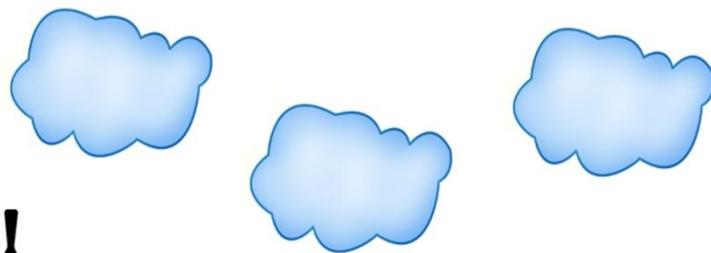
Он не низок, не высок,

(движения глазами
вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)





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)

А потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



“Весёлая неделька”

гимнастика для глаз



**Всю неделю по порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.**

*Поднять глаза вверх;
опустить их книзу,
голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение)*



Гимнастика для глаз ребенка!



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.

Вниз - вверх.

Зажмурить глаза,

Поморгать 10 раз.

(Повторить 2 раза)





КОТ

**Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт**
(закрывать по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки»
(крепко зажмуриться)

**С кем играешь, Васенька?
Мяу, с солнцем красненьким!**
(открыть оба глаза)



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)



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



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)



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)

Гимнастика для глаз.

**Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.**



Спасибо за
внимание!
Берегите зрение!

