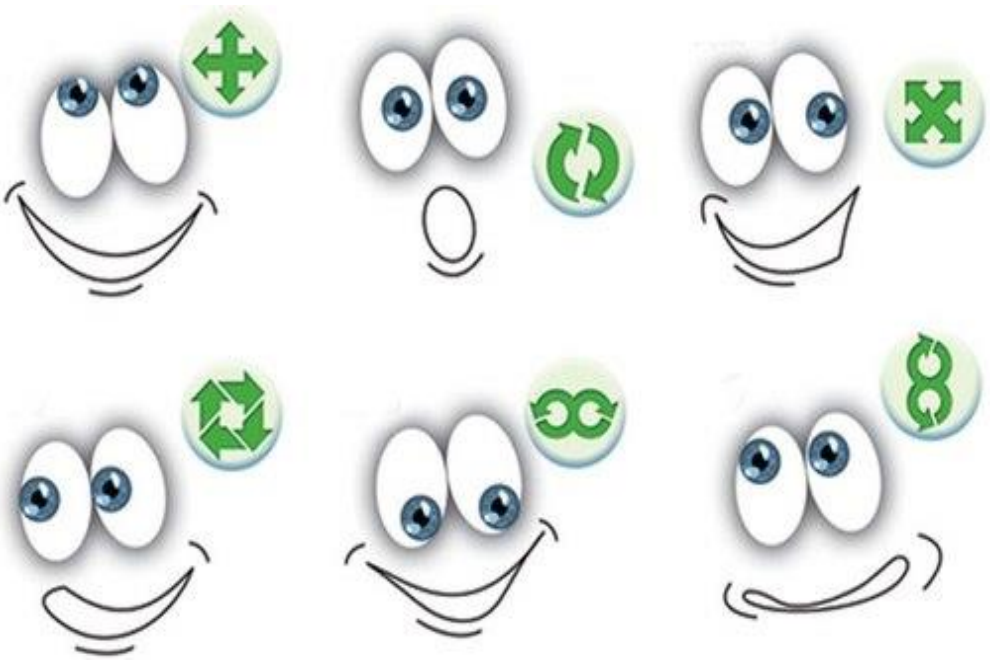
# Картотека гимнастики для глаз для дошкольников



**СОДЕРЖАНИЕ**


| | |
|---|---|
| Зрительная гимнастика в стихах. | 3 |
| Игрушки. | 3 |
| Детский сад. | 5 |
| Части тела и лица. | 5 |
| Осень. | 6 |
| Дни недели. | 7 |
| Овощи. | 10 |
| Деревья. | 11 |
| Ягоды. | 12 |
| Грибы. | 12 |
| Домашние животные. | 12 |
| Домашние птицы. | 13 |
| Физкультура. ЗОЖ. | 14 |
| Зима. Зимние забавы. | 15 |
| Части суток. | 16 |
| Дикие животные. | 17 |
| Птицы. | 20 |
| Животные жарких стран. | 21 |
| Народы мира. | 22 |
| Транспорт. ПДД. | 22 |
| Профессии. | 23 |
| Наша Армия. День победы. | 24 |
| Мамин праздник. | 24 |
| Весна. | 24 |
| Мой город. Дом. Квартира. | 25 |
| Мамины Помощники. | 25 |
| Страна. | 26 |
| Цветы. | 26 |
| Космос. | 27 |
| Электроприборы. | 27 |
| Насекомые. | 27 |
| Рыбы. Водоёмы. | 29 |
| Лето. | 29 |
| Школа. Школьные принадлежности. | 30 |
| Разное. | 32 |

**ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СТИХАХ.**

**ИГРУШКИ.**

**«Буратино».**
Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.
«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.
«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.
«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево.

Наши глазки закрываются…
Представим, будто нос наш удлиняется.
Я превращаюсь в Буратино
И носом буду рисовать картину.
Интереснее всего – это рисовать,
Что представишь: стол, окно,
Шкаф, ковер, кровать…
Все нарисует носик наш,
Когда ему работу дашь.
И мы без дела не сидим:
Мы носиком руководим!

Вариант 2:
Превращаюсь в Буратино
Буду рисовать картину
Нарисую я пейзаж
Носик я мокну в гуашь
Вот и небо чистое,
Солнышко лучистое,
Травка, речка голубая
Я рисую, не моргая,
Будет носик рисовать
Наше зренье улучшать!

***

| | |
|---|---|
| Буратино потянулся, | *Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.* |
| Вправо- влево повернулся, | |
| Вниз- вверх посмотрел | |
| И на место тихо сел. | *Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.* |

***

| | |
|---|---|
| Мой веселый, звонкий мяч, | *Посмотреть влево- вправо, вниз - вверх* |
| Ты куда помчался вскачь? | *Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз* |
| Красный, синий, голубой, | |
| Не угнаться за тобой. | *Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.* |

**«Веселый мяч».**
Веселый мяч помчался вскачь.
*(Дети смотрят вдаль.)*
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
*(Смотрят на кончик носа, вдаль.)*
Покатился под ворота,
*(Смотрят вниз.)*
Добежал до поворота.
*(Выполняют круговые движения глазами.)*
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул – вот и все.
*(Закрывают глаза.)*

**«Два мяча».**

— Послушайте сказку про два мяча. Они большие шалунишки, любят бегать, прыгать так быстро, что нам их не догнать, поэтому мы будем их «догонять» глазками.

*И.п.: спина прямая, голова прямая, неподвижно.*

Жили-были у Иринки
Два мяча в одной корзинке:
Красный — важный и пузатый,
Крошка-мячик — плутоватый,
Развеселый игрунок —
Всем мешал, как только мог!
Мяч большой и крошка-мяч
Как-то раз пустились вскачь.

Вправо-влево мяч большой
Прыгал очень хорошо!
Раз и два, туда-сюда,
Не догонишь никогда!

*Движения глазами вправо-влево.*
*Повторить 5 раз*

Крошка-мяч прыгучий очень,
Скачет, скачет, как захочет,
Вверх-вниз, вверх-вниз,
Зацепился и повис.

*Движения глазами вправо-влево.*
*Повторить 5 раз.*

А как выбраться — не знает.
Мяч большой не унывает.
Скачет бойко — скок да скок,
Снизу вверх, наискосок,
Сверху вниз, наискосок.
Крошке-мячику помог.

*Перемещение взгляда по диагонали.*
*Повторить 5 раз.*

Крошка-мяч чуть-чуть подумал,
Вдруг опять пустился вскачь!
Прыгнул вдаль, опять на место,

*Перемещение взгляда вдаль- вблизь.*
*Повторить 3 раза.*

Раз и два туда-сюда.
Прыгал-прыгал...
Побежал
Он искать большущий мяч.

Покатились друг за другом — *Круговые движения глазами по часовой*
Кувырком они по кругу. — *стрелке и против нее.*
Кувырком, кувырком, — *Повторить 3 раза.*
Голова идет кругом!

Бултыхнулись в корытце, — *Моргание глазами без напряжения мышц.*
Искупались в водице. — *Повторить 4 раза.*
Вода в глазки им попала,
Они глазки враз закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
И водица убежала.

Из корытца их достали, — *Поглаживание век от переносицы к вискам.*
Очень долго вытирали.
Сухо-сухо, чисто-чисто — *Повторить 4 раза.*
Полотенчиком душистым.

Вот и снова у Иринки — *Потереть ладони друг о друга, накрыть ими глаза.*
Два мяча лежат в корзинке.
Закрывайте, дети, глазки — *Держать ладони в течение 30 с.*
Завершилась наша сказка.

## 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, *(Закрыть 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, — *Резко перемещают взгляд вправо и влево*
Смотрит носик вверх и вниз. — *Резко перемещают взгляд вверх и вниз.*
Что увидел хитрый носик? — *Мягко проводят указательными пальцами по векам.*
Ну, куда мы забрались?

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

Солнечный мой заинька, *Дети вытягивают вперед ладошку.*
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой заинька, *Ставят на ладонь указательный палец другой руки.*
Маленький, как крошка. *Прослеживают взглядом движение пальца, которым*
Прыг на носик, на плечо. *медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед,*
Ой, как стало горячо! *затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и*
Прыг на лобик, и опять *другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.*
На плече давай скакать. *Голова все время находится в фиксированном положении.*
Вот закрыли мы глаза, *Закрывают глаза ладонями.*
А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.

## ОСЕНЬ.

*******

Вот стоит осенний лес! *Выполняют круговые движения глазами*
В нем много сказок и чудес!
Слева - сосны, справа – ели. *Выполняют движения глазами влево – вправо*
Дятел сверху, тук да тук. *Выполняют движения глазами вверх – вниз*
Глазки ты закрой – открой
И скорей бегом домой!

*******

Осень по опушке краски разводила, *Круговые движения глазами : налево – вверх –*
По листве тихонько кистью *направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз*
поводила. *Посмотреть влево – вправо.*
Пожелтел орешник и зарделись *Посмотреть вверх – вниз.*
клены, *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.*
В пурпуре осинки, только дуб *(повторить 2 раза).*
зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета!

***

Жёлтый - красный *-прослеживание глазами за движением листочка*
Красный – жёлтый *вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.*
Разный красный.
Жёлтый разный.
Это ветер листья носит. *- движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-6раз.*
Звонкий ветер.
Это осень… *- поморгать и закрыть глаза.*

**«Листья».**

Ах, как листики летят, *Круговые движения глазами:*
Всеми красками горят *налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево –*
Лист кленовый, лист резной, *вниз.*
Разноцветный, расписной.

| | |
|---|---|
| Шу-шу-шу, шу- шу- шу. | *Посмотреть влево – вправо.* |
| Как я листиком шуршу. | *Посмотреть вверх – вниз.* |
| Но подул вдруг ветерок, | |
| Закружился наш листок, | *Круговые движения глазами: налево – вверх – направо –* |
| Полетел над головой | *вниз – вправо – вверх – влево – вниз.* |
| Красный, желтый, золотой. | |
| Шу-шу-шу, шу-шу-шу. | *Посмотреть влево – вправо.* |
| Как листиком шуршу. | *Посмотреть вверх – вниз.* |
| Под ногами у ребят | *Посмотреть вниз.* |
| Листья весело шуршат, | *Посмотреть вверх.* |
| Будем мы сейчас гулять | *Посмотреть влево – вправо.* |
| И букеты собирать | |
| Шу-шу-шу, шу-шу-шу. | |
| Как я листиком шуршу. | *Закрывают глаза, гладят 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 растет - 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, | *Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова* |
| Глазки делают зарядку. | *неподвижна; (снимает глазное напряжение).* |
| - **В понедельник**, как проснутся, | |
| Глазки солнцу улыбнутся, | |
| Вниз посмотрят на траву | |
| И обратно в высоту. | |

| | |
|---|---|
| - **Во вторник** часики глаза, | *Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую,* |
| Водят взгляд туда – сюда, | *голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).* |
| Ходят влево, ходят вправо | |
| Не устанут никогда. | |

- **В среду** 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)*

- Хоть **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.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

**«Дни недели».**

**Понедельник.**

В понедельник в детский сад *(Прыжки на двух ногах)*
Прискакали зайчики.
Полюбили крепко их *(Обхватить себя руками)*
Девочки и мальчики.
Пригласили их плясать *(По очереди выставляют вперёд ножки)*
Дружно ножки выставлять
Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*
Присядь влево, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*
А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*

И ладошки у ребят, *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*
Словно листики шуршат.

**Вторник.**

К нам во вторник прилетал (Взмахи руками вверх, вниз)
Аист длинноногий,
По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

| | |
|---|---|
| Рыб, лягушек доставал, | (Наклоны вперёд, руки отвести назад) |
| Наклонялся, выпрямлялся, | |
| Вдаль смотрел на край болота | (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк) |
| И на нос. Ой, где он? | (Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к |
| Вот он! | 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, | *(Ходьба на месте)* |
| Топать ножками учил, | |
| И наклоны выполнять, | *(Наклоны вперёд)* |
| И на цыпочках стоять. | *(Поднимаемся на носочки)* |
| Мы покрутим головой | *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх,* |
| Словно хоботом с тобой. | *вправо, вниз, влево и обратно)* |
| В прятки поиграем | *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и* |
| Глазки закрываем. | *широко открыть глазки)* |
| Раз, два, три, четыре, пять, | |
| Мы идём слона искать. | |
| Пять, четыре, три, два, один, | |
| Слон уходит в магазин. | |

**Четверг.**

| | |
|---|---|
| А в четверг к нам приходила | *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)* |
| Хитрая лисичка, | |
| Показала хвостик рыжий | *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь* |
| Такой мягкий и пушистый. | *посмотреть как можно дальше назад)* |
| Посидели, постояли, | *(Приседания)* |
| Притаились как лиса, | |
| 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, | *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как* |
| Где колкие иголки. | *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, | *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)* |
| Целую колоду. | |

**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. | *(Ладошки 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, *(Ходьба на месте)*
Мы идём гулять с тобой.
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, *(Наклоны туловища вперёд)*
«Му-у-у»,
Заработал паровоз, *(Имитация движущегося поезда на месте)*
«Ду-ду-ду-у»,
А лошадка бьет копытцем, *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем*
Предлагает прокатиться. *левую ножки)*
Мы на этой карусели *(Произвольные круговые движения руками).*
Прокатиться захотели.

## ОВОЩИ.

**Массаж глаз «Раздеваем лук»** *(по китайской методике).*
Сняли тоненький сюртук, *Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их*
Сняли рыжую рубашку, *разогреть.*
Сняли желтую рубашку, *Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от*
А стянув еще рубашку, *внутреннего края глаз к внешнему.*
Все заплакали вокруг. *Расфокусируют зрение и совершают круговые движения*
Вот как мы вчера на кухне *зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую.*
Раздевали сладкий лук.

**«Овощи».**
Ослик ходит выбирает, *Обвести глазами круг.*
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива, *Посмотреть вверх.*
А внизу растет крапива, *Посмотреть вниз.*
Слева – свекла, справа – брюква, *Посмотреть влево – вправо*
Слева – тыква, справа – клюква, *Влево — вправо.*
Снизу – свежая трава, *Посмотреть вниз.*
Сверху – сочная ботва. *Посмотреть вверх.*
Выбрать ничего не смог *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить*
И без сил на землю слег. *2 раза)*

*******

| | |
|---|---|
| Раз, два, три, четыре, пять. | *Дети выполняют круговые движения глазами* |
| Будем овощи искать. | *Посмотреть вверх – вниз.* |
| Что растет на нашей | *Посмотреть влево, вправо.* |
| грядке? | *Быстро поморгать.* |
| Огурцы, горошек сладкий. | |
| Там редиска, там салат – | |
| Наша грядка просто клад! | |

## ДЕРЕВЬЯ.

***

| | |
|---|---|
| Ветер дует нам в лицо. | *Часто моргают веками.* |
| Закачалось деревцо. | *Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.* |
| Ветер тише, тише, тише… | *Медленно приседают, опуская глаза вниз.* |
| Деревца все выше, выше! | *Встают и глаза поднимают вверх.* |

**«Ёлка».**

| | |
|---|---|
| Вот стоит большая елка, | *Выполняют движения глазами.* |
| Вот такой высоты. | *Посмотреть снизу вверх.* |
| У нее большие ветки. | |
| Вот такой ширины. | *Посмотреть слева направо.* |
| Есть на елке даже шишки, | *Посмотреть вверх.* |
| А внизу – берлога мишки. | *Посмотреть вниз.* |
| Зиму спит там косолапый | *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,* |
| И сосет в берлоге лапу. | *Повторить 2 раза.* |

**«Липа».**

| | |
|---|---|
| Вот полянка, а вокруг | *Развести руки в стороны.* |
| Липы выстроились в круг. | *Скругленные руки сцепить над головой.* |
| Липы кронами шумят | *Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону.* |
| Ветры в их листве гудят. | |
| 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, *Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.*
Все больного угощают:
Кто морошкой,
Кто черникой,
Кто сушеной земляникой.

## ГРИБЫ.

**«Грибочки»**

Шляпки опят, как монетки горят. *(Дети смотрят вдаль.)*
Рябит от шляпок в глазах у ребят. *(Часто моргают глазами.)*

## ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ.

**«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.*
Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз. *Дети приседают.*
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота. *Смотрят прямо.*
И закрыла их руками. *Закрывают глаза руками.*

***

Мы поскачем на лошадке *(Прослеживание глазами за предметом.)*
Вправо – влево. *(Вправо - влево.)*
Вверх – вниз. *(Вверх – вниз.)*

**«Мой щенок»** *(Е. Раннева).*

Я щенка нарисовал, милого, смешного. *(большой круг)*
В целом мире не найти друга мне такого! *(малый круг)*
Он протягивает лапу *(по траектории восьмерка).*
И глядит лукаво.
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа *(смотрим глазами вправо).*
Слева луг цветет веселый *(посмотрим глазами налево,*
Убегает вдаль река *(посмотрим вниз).*
На другом большом рисунке
Конь взлетает к облакам *(поднимем глаза вверх).*

**«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 – *(Дети смотрят перед собой.)*
Он с земли зерно клюет. *«Смотрят вниз)*

Слева – курица идет, *(Смотрят влево,*
Справа – уточка плывет. *вправо,*
Сверху солнце ярко светит, *вверх.)*
Согревает всех на свете.

***

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, *Посмотреть влево. Посмотреть вправо.*
Три – наверх, четыре — вниз. *Круговые движения глазами: налево – вверх – направо –*
А теперь по кругу смотрим, *вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*
Чтобы лучше видеть мир. *Поднять взгляд вверх.*
Взгляд направим ближе, *Опустить взгляд вниз.*
дальше, *Быстро поморгать.*
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!

## ЗИМА. ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ.

### «Снегопад».

| | |
|---|---|
| Белых хлопьев белый пух<br>Плавно и спокойно<br>Над деревьями кружит<br>И над колокольней. | *Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.* |
| Каждый дом и каждый куст<br>Греет, одевает. | *Поочерёдно вытягивает руки вправо, влево.* |
| Снеговая шубка и<br>Шапка снеговая. | *Вытянуть руки вперёд и коснуться ею лба.* |
| Белых хлопьев белый пух<br>С неба валит валом,<br>Укрывая белый свет<br>Белым одеялом. | *Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.* |
| Чтобы слева, впереди,<br>Позади и справа | *Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руки вперёд, коснуться правого плеча.* |
| Сладко спали до весны Дерева и травы. | *Закрыть глаза ладонями.* |
| Это сколько ж наметёт.<br>Снега за ночь-то! | *Развести руки в стороны глаза широко открыть.* |
| Это как же полетят<br>С горки саночки!<br>Рады снегу детвора -<br>Песня звонкая слышна! | *Полузакрыть глаза, мягко погладить средними пальцами веки от переносицы к вискам.* |

### «Снежинки».

| | |
|---|---|
| Закружились, завертелись<br>Белые снежинки.<br>Вверх взлетели белой стаей.<br>Лёгкие пушинки.<br>Чуть затихла злая вьюга.<br>Улеглись повсюду. | *«Фонарики»*<br>*Поднять руки вверх и посмотреть на них*<br>*Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом.* |
| Заблистали, словно жемчуг, -<br>Все дивятся чуду. | *Развести поочерёдно руки в стороны и проследить за ними* |
| Заискрились, засверкали<br>белые подружки. | *Выполнить руками движение «ножницы»* |
| Заспешили на прогулку<br>Дети и старушки. | *Шаг на месте.* |

### «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 рассла-бле-на...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко... *(Пауза.)*
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем... *(Громче, быстрей, 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*
Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь, *против неё*
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, гладят веки указательным пальцем.*

**«Зайка».**

*Каждый ребенок берет зайчика на палочке.*

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

**«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<br>И грибок унёс на спинке. | *-ходьба на месте, высоко поднимая ноги.* |

**«Заяц».**

| | |
|---|---|
| Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. | *Смотрят вверх.* |
| Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. | *Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.* |
| Ай-да заинька, 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». | *Закрыть 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, | *(Сделать шаг вперёд левой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги)* |
| Сильна правая нога. | *(Сделать шаг вперёд правой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги)* |
| 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 поживиться. *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 Лисятам*
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. *(Изображать, 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.Лопухина)*

*******

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 садились, *Движения глазами вверх – вниз*
Люди все дивились.

**«Сорока».**

Длиннохвостая сорока *-проследить глазами за движением*
Хлопотунья белобока. *птицы «далеко - близко» 6- 8 раз;*
По лесу летает *-движение глаз вправо-влево 6-8 раз;*
Вести собирает. *-движение глазами вверх вниз 6-8 раз*
Вправо-влево, вправо-влево *-проследить глазами по кругу в одну и другую*
Все летает то и дело. *сторону;*
С веточки на веточку *- поморгать и зажмурить глаза.*
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.

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

**«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,<br>Вдруг, откуда ни возьмись,<br>В лесу пчелка появилась.<br>И, кружа, кружа, жужжит.<br>Как ее остановить?<br>Посмотрел наш слоник вдаль. | *Круговые движения глазами.*<br>*Повторить 4-5 раз.*<br><br><br><br><br>*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 покатились.

*******

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 взглядом.* |
| Правое крыло отвел, посмотрел. | *-вращательные движения руками перед собой, следить взглядом.* |
| Левое крыло отвел, поглядел. | |
| Я мотор завожу | *- встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;* |
| И внимательно гляжу | |
| Поднимаюсь ввысь, лечу | *- поморгать и прикрыть глаза.* |
| Возвращаться не хочу. | |

**«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 увидать.
*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.*

**«Часовщик».**
Часовщик прищурил глаз, *(Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз.)*
Чинит часики для нас. *(Открыть глаза.)*
*(С. Маршак)*

## 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.
*Закрыть 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 взором*
Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк.
*Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором*
Мы кораблик смастерили,
*Соединить ладони перед грудью*
В ручеёк 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, *(Вытянуть правую руку в правую сторону на уровне плеч, посмотреть вправо при неподвижной голове)*

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)*

**«Кружева».**

Кружевницы ниткой кружева плетут, (Имитируют плетение)
Там цветы и птицы дивные живут.
Их иголочка “рисует” тут и там, (Отводят руки в стороны попеременно и
Нитка тянется за нею по пятам. прослеживают взглядом)
Но и мы умеем, кружева вязать, (Имитируют рисование кистью)
Будем кисточкой узоры рисовать.
Нарисуем мы узоры наверху, (Поднять голову, посмотреть вверх)
Завитушками листочки есть внизу. (Опустить голову, посмотреть вниз)
Слева можем мы бутоны положить, (Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)
Справа инеем пушистым всё покрыть. (Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)
Мы волшебные получим кружева, (Поднять руки вверх)
Будут радовать они нас, детвора. (Улыбаясь, опустить руки через стороны 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 устают 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 *(Закрыть 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, фокусируют взгляд на* |
| Летает, летает. | *указательном пальце. Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые* |
| Где сесть не знает: | *линии и прослеживают их взглядом)* |
| З-з-з-з-з-з-з. | *(прикасаются пальцем к левой ладони - комар сел).* |
| Хлоп! | *(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 зажужжала, | *Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем* |
| Над слоненком виться стала | *в воздухе круг, прослеживая движение глазами.* |
| Муха, муха полетела | *Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца.* |
| И на нос слоненку села. | *Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Также медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживал* |
| Снова муха полетела, | *движения взглядом.* |
| И на ухо она села. | *Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксирован его на кончике пальца.* |
| Муха вверх, и муха вниз. | |
| Ну, Слоненок, берегись! | |

**«Паучок».**

| | |
|---|---|
| Пау - пау - паучок | *(дети вытягивают перед собой паучка на палочке)* |
| Паутиновый жучок | *(фокусируют взгляд на пауке и, проговаривая слова,* |
| Он на веточке сидел | *перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево,* |
| Да на солнышко глядел. | *прослеживая движение взглядом)* |
| Паутинку натянул, | |
| Покачался и уснул. | *(закрывают глаза, опустив паучка вниз)* |
| Здравствуй, здравствуй, солнышко, | *(быстро моргают глазами)* |
| Солнышко - веселнышко. | |

***

| | |
|---|---|
| Руки за спинку, голову назад. | *(Закрыть 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 какая 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. — *-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз);*
Рыбка, рыбка, не ленись!
По волнам, по волнам, — *-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево (6-8 р.)*
Тут и там, тут и там.
Вот она какая, рыбка золотая. — *-поморгать глазами.*

*******
Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде,
То сожмутся, разожмутся,
То зароются в песке.
*Глазки – рыбки – зажмурить, открыть, закрыть руками и пальчиками погладить по векам.*

## ЛЕТО.

**«Дождь».**
Приплыли тучи дождевые: — *Покачать поднятыми вверх руками, посмотреть на них.*
Лей, дождь лей!
Дождинки пляшут, — *Опустить плавно руки, перебирая пальцами, прослеживая движения взглядом.*
Как живые:
Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле — *Наклониться, делая мягкие, пружинистые движения руками.*
Зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт. — *Посмотреть вниз.*
А тёплый дождь неугомонный — *Показать указательным пальцем движение сверху вниз и проследить его взглядом.*
Льёт, льёт, льёт.

***
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,
Поиграй-ка ты со мной. *Моргают глазками.*
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.*

**«Солнышко».**

В небе солнце катится *прослеживание глазами за движением*
Словно желтый мячик, *солнышка*
*вверх – вниз, вправо – влево.*
То за тучку спрячется *- движение глазами по кругу в одну и другую*
То по елкам скачет. *стороны.*
Погуляло, покружилось *-поморгать и зажмурить глаза.*
И за тучку закатилось.

**«Зонтик».**

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

## ШКОЛА. ШКОЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.

**«Буквы».**

Много с буквами хлопот. *Переводят взгляд вверх-вниз.*
Уж такой они народ...
Будем буквы мы искать,
Будем глазки укреплять. *Переводят взгляд вправо-влево.*
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, откинься 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».**
Закрыть 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 сижу, 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 зажмуривают глаза. Зажмуривать 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. | |
| Раз-два, раз-два — | *Выполняют круговые вращения глазами.* |
| Закружилась голова. | |
| Глазки закрывали, | *Закрывают глаза;* |
| Глазки отдыхали. | |
| Как откроем мы глаза, | *Резко переводят взгляд вверх вниз* |
| Вверх посмотрим, да-да-да. | |
| Вниз ты глазки опусти, | |
| Вверх опять их подними. | |
| Пальцами погладь глаза, | *Мягко поглаживают веки указательными пальцами.* |
| 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.* |