

**Гимнастика для глаз**



**картотека**



# 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.

# 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—15с.

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 глазами 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.



# Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрим ВВЕРХ)

Капай, капель не жалей.

(смотрим ВНИЗ)

Только нас не замочи.

(делаем круговые  
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



# 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)

## Заяц

Вверх морковку подними,  
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрят вниз)

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.





## **КОТ**

**Кот на солнышке сидит,  
Глаз закрыт, другой закрыт**  
*(закрыть 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)



# 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 взором)

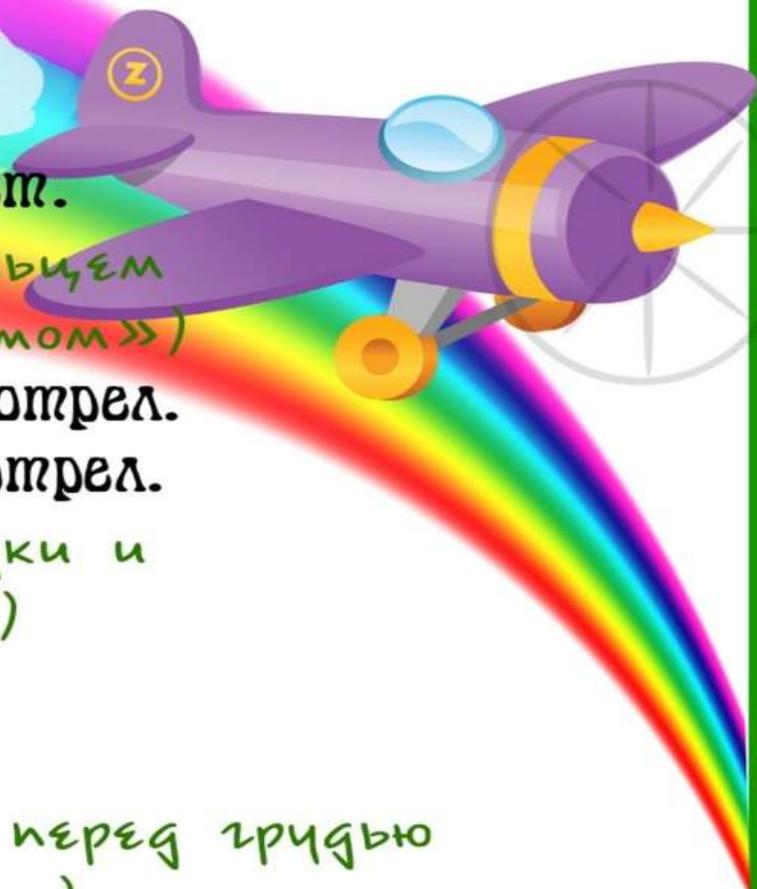
Я мотор заводжу  
И внимательно гляжу.

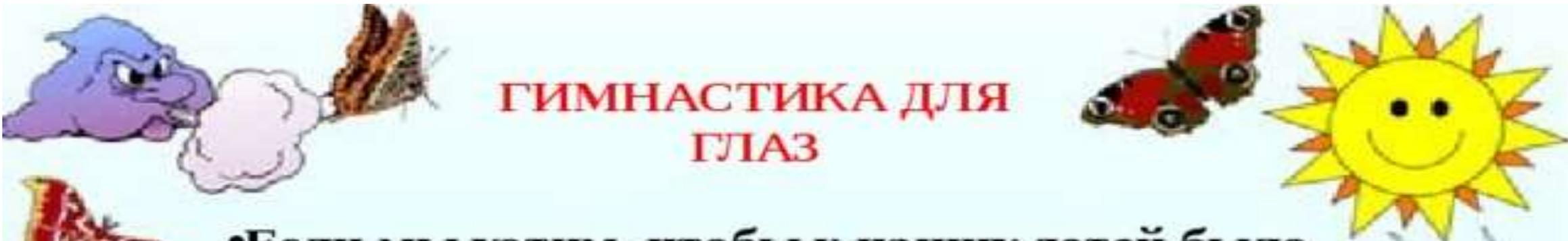
(делают вращательное движение перед грудью  
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.  
Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.





## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



•Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно времени гимнастике для глаз.



•Это должно стать нормой, правилом жизнедеятельности. За основу мы выберем упражнения для профилактики нарушений зрения и активизации работы мышц глаз.

