

# Гимнастика

для

глаз



## 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)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



## 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)



## 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)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



## 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)



# 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.



# 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)



# 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 завожу

И внимательно гляжу.

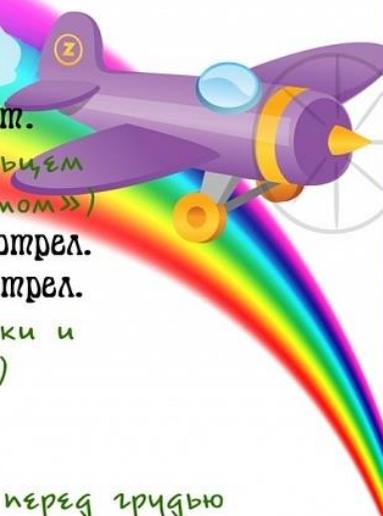
(делаю вращательное движение перед грудью и прослеживаю взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.



# Буратино

Буратино потянулся,

(встают на носочки,  
поднимают руки  
и смотрят на  
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся,

вниз-вверх посмотрел

И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,  
смотрим влево-вправо)





## Кошка

Вот окошко распахнулось,  
(разводят руки в стороны)  
Кошка вышла на карниз.

(имитируют мякцию, 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)



## 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!».)



# Гимнастика для глаз

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

В **среду** в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

В **пятницу** мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

В **воскресенье** будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

Во **вторник** часики глаза,  
Водят взгляд туда - сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

По **четвергам** мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны

Хоть в **субботу** выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

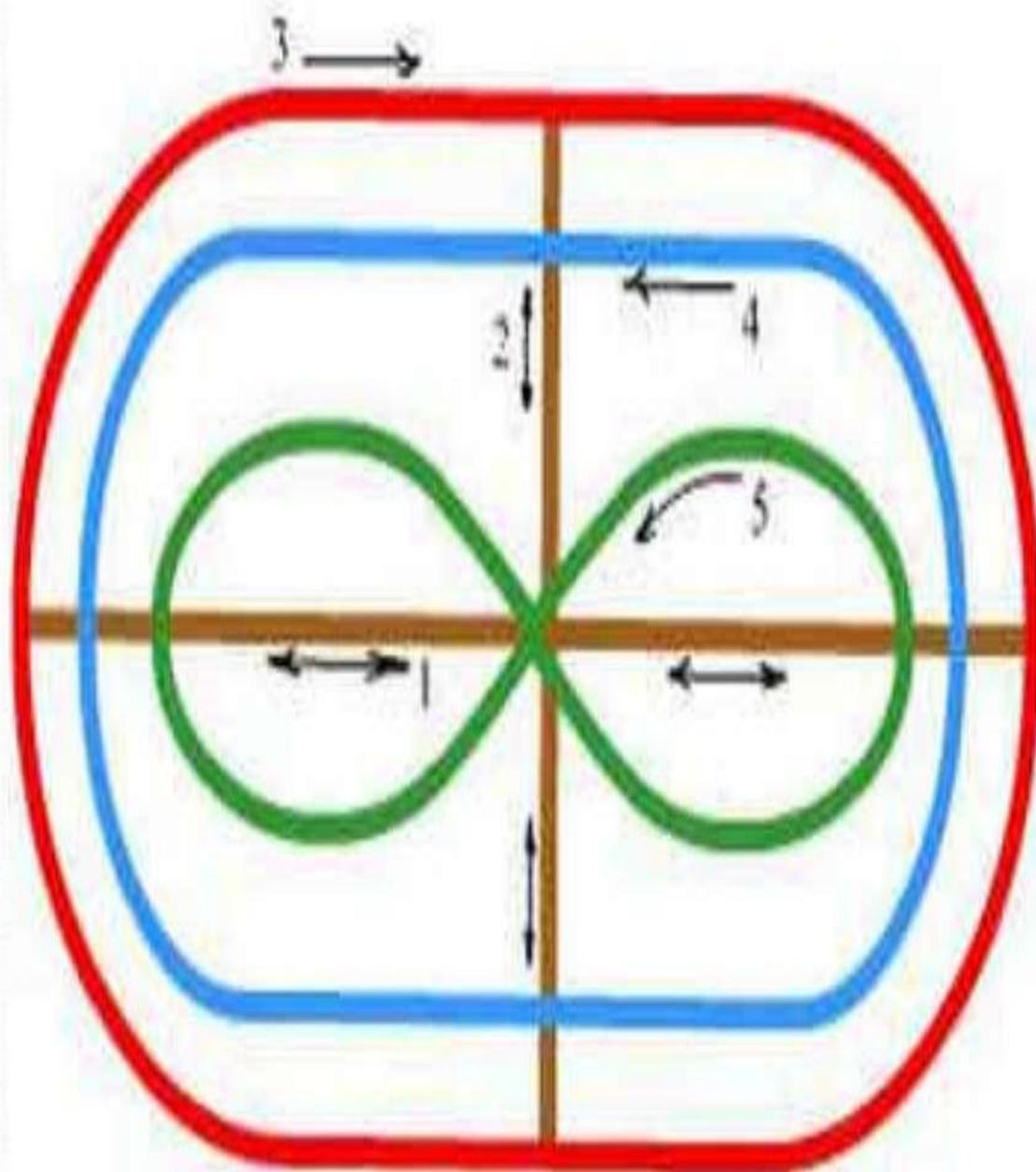
Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!



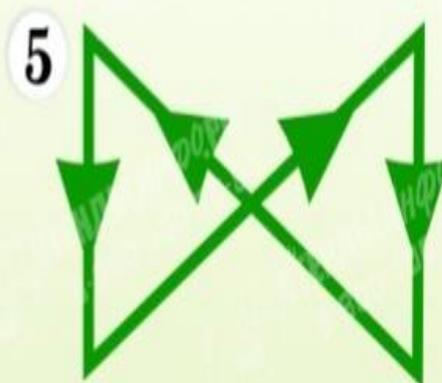
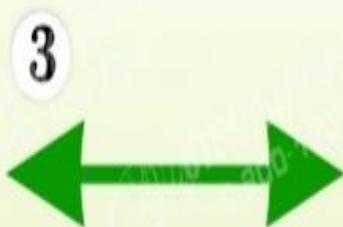
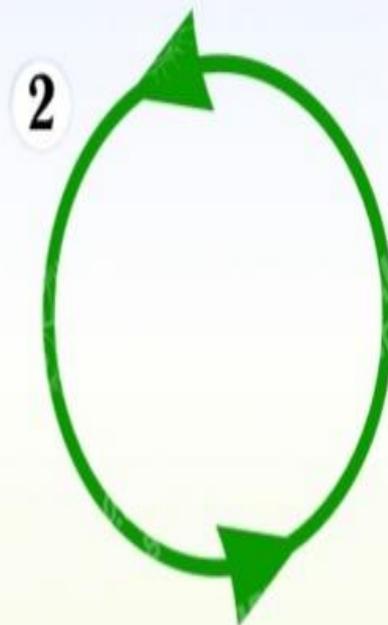
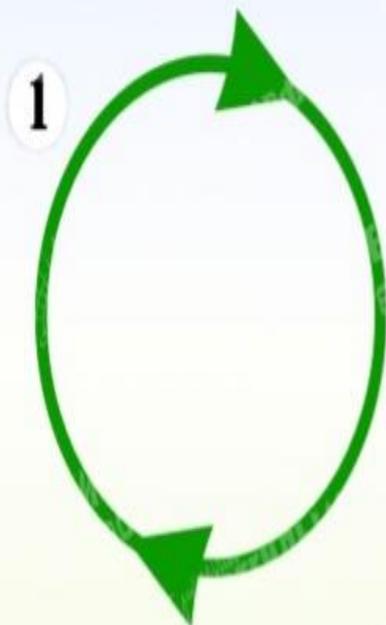
# Тренажёр Базарного В.Ф.

Способствует улучшению координации движения глаз, развитию сложных движений. Снимает статическое напряжение с мышц глаз. Улучшает кровообращение.

*Задание.* Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.



# ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ ПО 10 РАЗ



СТЕНДЫ Инфо.РФ

8-800-100-70-81

Лучшие упражнения ДЛЯ ГЛАЗ РЕБЕНКА

Игра «стрельба глазами». Вы с ребенком резко двигаете глаза в стороны и громко говорите «пиф-паф». Игра очень простая, но Вам с малышом не даст соскучиться.

Упражнение с точкой. На плоской поверхности рисуем красную точку. Точка должна быть на уровне глаз ребенка. Предлагаем малышу 5-10 секунд смотреть на точку, затем ему необходимо перевести взгляд вдаль за окно, на предмет, который находится далеко

Моргание хорошо расслабляет зрение, снимает усталость, накопившуюся за день

Один из самых популярных способов закрыть глаза двумя ладонями. Наши глаза отдыхают в крошечной темноте, но, к сожалению, довольно тяжело избавиться от попадания света на глаза, даже в ночное время. Но если попытаться плотно закрыть глаза ладонями, то свет не сможет попасть на них и глазные мышцы расслабляются.

Следим за предметом. Предложите ребенку следить за любым ярким предметом. Лучше, если он будет простой формы: кубик, шар, свеча. Очень много упражнений для глаз можно найти на просторах интернета. В стихотворной форме, в виде презентаций или видео.

*(Упражнения выполняются сидя или стоя, с максимальной амплитудой глаз.)*

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.
3. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.
5. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.
6. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.
7. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Выполнение всего комплекса упражнений занимает 5-7 минут.