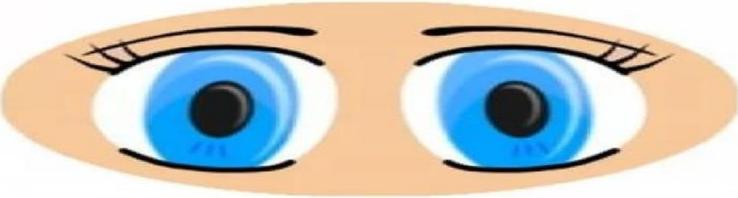


# **Гимнастика для глаз**



## **Картотека гимнастики глаз для детей дошкольного возраста**

### **1. «Яблоко»**

(профилактика нарушений зрения)

*Нарисуем яблоко круглое и сладкое.*

*И большое-пребольшое, очень вкусное такое.*

Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

### **2. «Арбуз»**

(нормализация тонуса глазных мышц)

*Вот какой у нас арбуз:*

*Несмышлённый карапуз.*

*Вдаль покатился – на место воротился.*

*Снова покатился – домой не воротился.*

Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.

*Влево покатился, вправо покатился*

Медленные движения глазами влево, затем вправо.

*Покатился и...разбился.*

Зажмурование глаз.

### **3. «Собачка»**

(снятие зрительного утомления)

*Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.*

Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.

*И снова это делает она очень умело.*

Повторяют те же движения.

*Собачка к носу движется, а потом обратно.*

*На ней смотреть нам очень приятно!*

Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.

#### 4. «Щенок»

(тренировка глазных мышц)

**Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.**

Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.

**А щенок не лает, глазки закрывает.**

Закрыв глаза, поглаживать веки.

#### 5. «Белка»

(укрепление внутренней мышцы глаза)

**Белка прыгает по веткам,**

**Гриб несёт бельчатам-деткам.**

Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.

#### 6. «Волчище»

(нормализация тонуса глазных мышц)

**Что, волчище, рыщешь?**

**Что ты, серый, ищешь?**

Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.

**Я поужинать хочу – волчью ягоду ишу.**

Круговые движения глаз по часовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.

#### 7. «Лиса»

(снятие зрительного напряжения)

**Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.**

Крепко зажмурить и открыть глаза.

**Смотрит хитрая лисица,**

**Ищет, чем бы поживиться.**

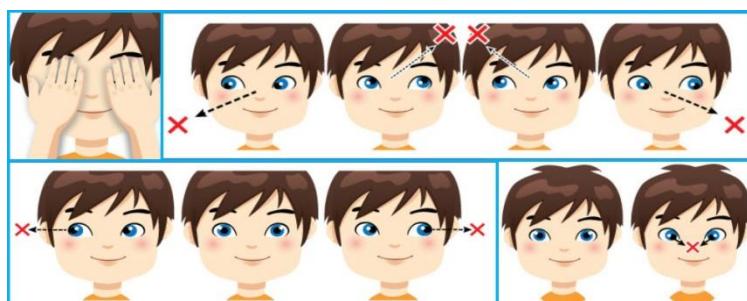
Медленно прослеживать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.

**Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.**

Взгляд направлен вниз, затем – вверх.

**Себе купила сайку,  
лисятам – балалайку.**

Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.



## **8. «Сова и лиса»**

(восстановление зрения)

***На сосне сидит сова, под сосной стоит лиса.***

Медленно перемещают взгляд вверх – вниз, не поворачивая головы.

***На сосне сова осталась,***

Выполняют круговые вращения глазами по часовой стрелке.

***Под сосной лисы не стало.***

То же против часовой стрелки.

Можно использовать зрительные тренажёры для фиксации взгляда.

## **9. «Кукушка»**

(укрепление глазных мышц)

Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце. Это «кукушка».

***Летела кукушка мимо сада,***

***Поклевала всю рассаду***

Медленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы.

***И кричала: «Ку-ку-мак,***

***Раскрывай один кулак!»***

Прослеживают движения пальца вверх-вниз.

***Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи.***

Закрывают глаза ладонями.

## **10. «Совушка-совы»**

(профилактика нарушений зрения)

***Совушка-совы, большая голова.***

Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.

***Маленькие ножки, а глаза как плошки.***

Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.

***Днём спит,***

Закрывать глаза.

***Ночью глядит:***

Открывать глаза.

***Луп – луп – луп, луп – луп – луп...***

Широко открывать глаза.

## **11. «Мотылек»**

(профилактика зрительного утомления)

***Вот летает мотылек,***

***Крылышками порх! порх!***

Быстро и легко моргать глазами.

**Он летит на огонёк.**

Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк».

**Поскорей улетай, свои крылышки спасай!**

Моргать глазами быстрее.

**Улетел...**

Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку.

## **12. «Бабочка»**

(укрепление мышц глаз)

**Над цветком цветок летает**

**И порхает, и порхает...**

Дети прослеживают взглядом без поворота головы «полёт» бабочки от «цветка к цветку» с использованием зрительного тренажёра.

Траекторию, по которой должен двигаться взгляд, показывает бабочка на палочке. На конце каждого «цветка» (стрелки) бабочка останавливается, и глаза отдыхают. По форме траектория движения может быть разной.

