

1

# Самолет

Сам, сам самолет. Тут и там самолет.	Круговые вращения глаз с опущенными и поднятыми веками
Летит самолет близко, далеко.	Выставляют палец перед собой, приближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором
Летит самолет низко, высоко.	Выставляют палец перед собой, приближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором



2

# Капают дождик

Капают дождик, Капают дождик	Поднимают руки вверх (пальцы направлены вниз).
Вниз, вниз, вниз.	Постепенно опускают руки, пока не коснутся стола или пола.

**Продолжение игры: идет снег, идет град, падают листья и т.д.**



# Пишем буквы

3

Все движения пальцев прослеживаются зрительно	
Из крючков, из крючков,	Пальцами делают в воздухе крючки
Из кружков, из кружков	Пальцами делают в воздухе кружки
Сможем буквы написать.	Имитируют написание букв
Если будем мы стараться, Буквы будут получаться.	Руки на поясе, наклоны головы в стороны
Пальцы наши потрудились И немножко утомились.	Пальцы сгибают и разгибают
Дружно их сейчас встряхнем И опять писать начнем.	Встряхивают кистями рук.



# Мы топаяем ногами

4

Мы топаяем ногами: топ-топ.	Топают ногами, глаза опущены вниз
Мы хлопаем руками: хлоп-хлоп.	Хлопают руками перед собой, взгляд фиксируется на руках
Мы руки поднимаем,	Пальцы, кроме указательных сжимают в кулаки, поднимают руки, фиксируя взгляд на кончиках указательных пальцев, и прослеживают их движение взглядом (голова неподвижна)
Мы руки опускаем,	Опускают руки и следят за ними взглядом (голова неподвижна)
Мы руки подаем	Ставят руки на пояс
И бегаем кругом.	Выполняют повороты кругом

5

# Две птички

Летели две птички,	Поднимают руки, вытянув указательные пальцы, вверх до уровня глаз; прослеживают их движение глазами
Собой невелички.	Сведенные пальцы отводят вправо-влево, прослеживая их движение глазами
Как они летели, Все люди глядели.	Выполняют круговые движения пальцами Прослеживают их движение глазами
Как они сиделись, Все люди дивились.	Опускают пальцы на стол, прослеживают их движение глазами Широко раскрывают глаза



6

# Пролетает самолет

Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.	Смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолетом
Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел, посмотрел.	Отводят руки попеременно и прослеживают их движение взглядом
Я мотор завожу И внимательно гляжу.	Делают вращательные движения руками перед грудью и прослеживают их движение взглядом
Поднимаюсь ввысь, лечу. Возвращаться не хочу.	Встают на носочки и выполняют махи руками

# Правила перехода

Для пешеходов, знаем с ранних лет,	Ритмично закрывают глаза
Всегда горит зеленый свет.	Широко открывают глаза
А если светофора нет,	Зажмуривают крепко глаза
Тогда найдем мы «зебру», Окрашенную в белый цвет.	Широко открывают глаза
Идти по ней мы будем осторожно. Ответьте: как же это можно?	Кивают головой
Сначала мы глаза налево отведем И половину улицы с тобою пройдем.	Отводят глаза влево, фиксируя взгляд на указке педагога
Затем посмотрим вправо мы, И, если нет машин, то	Отводят глаза вправо, фиксируя взгляд на указке

# Дождик

Капля первая упала - кап!	Пальцем показывают траекторию ее движения сверху вниз, прослеживая глазами движение пальца
И вторая прибежала - кап!	То же самое
Мы на небо посмотрели,	Смотрят вверх
Капельки кап- кап запели,	Закрывают глаза
Намочились лица. Мы их вытирали.	Поглаживают закрытые глаза подушечками пальцев
Туфли - посмотрите - Мокрыми стали.	Показывают руками вниз и смотрят
Плечами дружно поведем И все капельки встряхнем.	Движение плечами Встряхивают кистями рук
От дождя мы убежим,	Пальчики рук «бегут» по парте в одну сторону, глазами прослеживается их путь
Под кусточком посидим.	Нагибают голову, прикрывая ее руками

# Кукушка

У леса на опушке	Моргать глазами в такт
Высоко на суку	Поднять глаза вверх
С утра поет кукушка:	Зажмуривают глаза в такт
Ку- ку! Ку-ку! Ку-ку!	Моргать в такт.
Внизу бежит речонка	Глаза вниз
По желтому песку.	Глаза вправо
Поет кукушка звонко:	Глаза влево
Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку!	Моргать в такт



# Для утомленных глаз

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз). Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.
2. Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.
3. С меткой на стекле (выполняется в очках): смотреть вдаль 2-3 сек; перевести взгляд на метку, расположенную на расстоянии 20-30 см, смотреть 3-5 сек. (19-12 раз). Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 сек снять пальцы с века (3-4 раза). Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
5. Закрыть веки и массировать их указательными пальцами круговыми движениями в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы.

## Для снятия глазного напряжения

1. Плотно закрыть глаза, затем широко открыть их (5-6 раз, интервал – 30сек).
2. Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Смотреть, не поворачивая головы, влево-вправо, вниз-вверх, (6-8 раз).
3. Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Вращать глазами по кругу по часовой стрелке (вниз-влево, вверх-вправо), против часовой стрелки (вниз-вправо, вверх-влево) (6-8 раз).

## Как бьют часы

Тик-так, тик-так.  
Вот так, вот так!

А наш час пришел,  
Будем отбивать:  
Бим-бом, бом бом!-

Выполняются движения глазами влево-вправо, вверх-вниз (4-6 раз в каждую сторону)

Крепко зажмурить глаза на каждое слово, затем широко открыть их (6-8 раз)



### ГИМНАСТИКА А, Э, АВЕТИСОВА

1. Плотно закрыть и открыть глаза (6-8 раз с интервалом 30 с).
2. Посмотреть вверх-вниз-вправо-влево, не поворачивая головы (8-10 раз).
3. **Упражнение при расходящемся косоглазии.**
  - ❖ Взгляд на кончик указательного пальца у носа (25-30 сек), затем на кончик пальца, отведенный на расстояние 25-30 см (1-2 мин).
  - ❖ Вытянуть руку вперед. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица. Медленно приблизить палец, не сводя с него глаз, до появления двоения (6-8 раз).

### ШЁЛ ПО БЕРЕГУ ПЕТУХ

Шел по берегу петух,	Движения глаз вправо-влево
Поскользнулся - в речку бух! Будет знать петух, что впредь	Крепко зажмурить глаза, открыть их широко (повторить несколько раз)
Надо под ноги смотреть.	Движение глаз вверх-вниз
Будь внимателен, петух, Не лови ты, Петя, мух!	Крепко зажмурить глаза, открыть их широко (повторить несколько раз)



В нашу группу жук влетел, Закружился и запел:	Отводят одну руку в сторону, выполняют круговые движения рукой по часовой стрелке, прослеживая движение глазами
«Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Очень весело кружу!»	Отводят другую руку в сторону, выполняют круговые движения рукой против часовой стрелке, прослеживая движение глазами. Сводят руки вместе перед собой.
Вот он вправо полетел – Каждый вправо посмотрел.	Отводят правую руку, прослеживают движение руки
Вот он влево посмотрел – Каждый влево посмотрел.	Отводят левую руку, прослеживают движение руки
Жук кружится и хохочет, К Кате на нос сесть он хочет.	Сводят руки вместе перед собой. Пальцы обеих рук перемещают к носу
Ты, жучишка, не шали! Где мы скажем, там сиди.	Грозят жуку
Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко.	Отводят руку вправо ладошкой вверх, фиксируют взгляд на руке
Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.	Отводят руку влево ладошкой вверх, фиксируют взгляд на руке
Жук с ладошки улетел И на потолок присел.	Переводят взгляд вверх, фиксируют его на потолке (рассматривают жука)
На носочки мы привстали, Но жука мы не достали.	Приподнимаются на носочках, вытягивают руки вверх, фиксируют взгляд на кончиках пальцев
Хлопнем дружно: хлоп-хлоп- хлоп, Улетай скорей, жучок.	Хлопают в ладоши, переводят взгляд на окно, выполняют прощальный жест рукой





## СОКОЛИНОЕ ПЕРО

Пролетел высоко сокол.	Поднимают вверх глаза. Положение головы фиксировано
Обронил перо в осоку.	Опускают взгляд вниз
Соколиного пера Не найти нам до утра.	Движение глазами влево-вправо
Утром солнышко взойдет,	Поднимают глаза вверх
Солнце перышко найдет.	Опускают глаза вниз, улыбаются



## В ВОЛШЕБНОМ ЛЕСУ

Куда тропинка нас, ребята, завела? Быть может, все напутала Яга? В лесу волшебном мы, ребята, очутились, Когда с горы в долину опустились.	Переведение взора вправо-влево при фиксированном положении головы
Сначала мы осмотримся вокруг: Глазами сделаем большущий круг.	Круговые вращения глазами по часовой, против часовой стрелки
Посмотрим вверх, посмотрим вниз, Быть может, там вода живая – приз.	Переведение взора вверх-вниз при фиксированном положении головы
Зажмурим крепко глазки, а потом откроем вдруг И скажем: «Трудности, мы тут!»	Крепко зажимают глаза на 3-5 сек, затем широко их раскрывают (повторить 5-6 раз)



## МЫ КАРТИНКУ СОБИРАЛИ

Мы картинку собирали? Да! Наши глазоньки устали? Да!	Кивают головой
Сначала их зажмурим крепко-крепко, Потом откроем широко, Как будто удивились, увидавши великаншу-репку.	Зажмуривают глаза Раскрывают широко глаза
Затем за шариком летящим проследим: Куда бы он ни двигался, глаза следят за ним!	Прослеживают движения указки
Теперь ежам мы подмигнем Сначала правым глазом, левым же потом.	Мигают поочередно глазами
А сейчас – двумя глазами вместе.	Мигают двумя глазами одновременно
Скажите же, ежи, куда идти? Ведь наши ноги не стоят на месте!	Широко раскрывают глаза

## ГЛАЗА ОТДЫХАЮТ

Теперь друг к другу повернитесь, И широко соседу улыбнитесь.	Поворачиваются друг к другу Улыбаются
Теперь немного поморгайте, Поочередно каждым глазом помигайте.	Закрывают и открывают оба глаза разом Поочередно закрывают то правый, то левый глаз
Теперь опять немного поморгайте. Глаза закройте просто, отдохайте.	Закрывают и открывают оба глаза разом Закрывают глаза, расслабляются
А вот теперь глаза зажмурьте крепко вы. Откройте широко. Где ж очутились мы?	Крепко зажимают глаза на 3-5 сек. Широко открывают глаза.

## ВОЛШЕБНЫЕ ЧАСЫ

Часы волшебные на стеночке висят,	Следят за передвижением циферблата часов вверх-вниз
Глазами смотрят на ребят,	Зажмуривают крепко глаза, затем их широко раскрывают.
И говорят: «Тик-так, так-тик,	Глазами выполняют поочередные движения вправо-влево
Вот и прошел волшебный миг».	Закрывают глаза
Пора домой вам возвращаться,	Поглаживают их подушечками пальцев
Глаза открыть, и дома оказаться.	Широко открывают глаза



## СИДИТ КОЛДУНЯ ДУЕТСЯ

Сидит колдунья дуется На целый белый свет. Колдунье не колдуется. И настроенья нет.	Выполняют вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелки
Она сидит, все дуется. Вот ей и не колдуется.	Движения глазами влево-вправо с открытыми и закрытыми глазами
Хорошее ей настроенье Надо подарить. А как, скажите, дети? Конечно, рассмешить!	Разогревают ладошки друг о друга и прикладывают их к закрытым глазам
Давайте ей сначала Дружно подмигнем Сначала правым глазом, Левым же потом.	Дети поочередно подмигивают глазами
Теперь двумя глазами вместе.	Мигают двумя глазами вместе
«Вы – молодцы», - Скажу без лести.	Закрывают глаза
Теперь повторим все сначала.	Поочередно закрывают глаза, затем оба глаза вместе
Ой, что-то я уже устала.	Закрывают глаза

## НА БЕРЕГУ

22

Выполняется при фиксированном положении головы

Вокруг такая красота, Вот море, небо – всюду синева.	Выполняют вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелки
А над нами - облака,	Поднимают руки вверх, движение прослеживается глазами
Перед нами расстилается вода.	Разводят руки в стороны, переводят взгляд с одной руки на другую
Чайки, мимо пролетая, Шлют привет,	Выполняют петлеобразные движения руками, прослеживая их движение
Нам кричат, что лучше места нет.	Крепко зажмуривают глаза, затем их широко открывают



## СОВА

23

В небе месяц серебриться.	Поднимают глаза вверх
Спят в кустах тетерева.	Опускают глаза вниз
Над поляной кружит птица – Остроклювая сова.	Вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелки
У совы глаза, как плошки, В темноте горят огнем. Ночью видит, словно кошка, Но совсем не видит днем.	Открывают широко глаза, зажмуривают их крепко на 3-5 сек (повторить 4-6 раз)



# Прогулка в лесу

24

Дин – дон! Дин – дон! Слева звон, справа звон! Лето красное пришло, Свет и радость принесло.	Смотрят вправо-влево
Дети по лесу гуляли, За природой наблюдали.	Круговые движения глазами по и против часовой стрелки
Вверх на небо посмотрели.	Фиксируют взгляд на потолке
Их глазки лучики согрели.	Ладонями накрывают глаза, не надавливая на них
Рядом бабочки летали, Крылышками нежными махали.	Закрывают, открывают глаза
Прилетала к ним пчела. На нос села она.	Выставляют перед собой указательный палец, прослеживают его движение к носу. Фиксируют взгляд на носу на несколько секунд

## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГЛАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

25

*(разработано Э. Аветисовым, Е. Ливадо)*

**1. И.п.: сидя.** Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. и затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Укрепляет мускулатуру век, улучшается кровообращение тканей.

**2. И.п.: сидя.** Быстро моргать в течение 1-2 минут. Улучшает кровоснабжение тканей.

**3. И.п.: стоя.** Вытянуть руку вперед, смотреть на конец ее пальца, расположенный по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, пока он не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Облегчается зрительная работа на близком расстоянии.

**4. И.п.: стоя.** Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на палец выдвинутой вперед правой кисти, расположенной по средней линии лица в 25-30 см от лица. Смотреть на палец 3-5 сек, после чего опустить руку. Повторить 10-12 раз. Облегчается зрительная работа на близком расстоянии.

**5. И.п.: сидя.** Закрыть глаза, массировать веки круговыми движениями пальца. Прodelать в течение 1 минуты. Расслабляются мышцы, улучшается кровообращение.

**6. И.п.: стоя.** Отвести руку в правую сторону, медленно перемещать палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Укрепляет мышцы горизонтального действия, улучшается их координация.

**7. И.п.: стоя.** Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

## КОМПЛЕКС ЗРИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

26

*(разработан А. Г. Ливаком, В. П. Жоховым)*

Упражнения проводятся в замедленном темпе. Повторяемость отдельных упражнений – 2-5 раз. Порядок воспроизведения – произвольный.

8. Произвести медленные движения глаз налево, вверх, направо, низ и в обратном направлении (глаза открыты).

9. Закрывать глаза, слегка помассировать (погладить) веки подушечками пальцев, раскрыть их и сделать несколько быстрых мигательных движений.

10. Плотно зажмурить глаза, затем расслабить веки и поднять брови кверху, открыть глаза.

11. Смотреть двумя глазами на конец пальца правой руки, поставленного по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, опустить палец. Смотреть на конец пальца попеременно одним, другим глазом, двумя глазами.

12. Фиксировать взгляд на указательном пальце, приближающемся к носу и удаляющемся на расстояние вытянутой руки.

## РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМАСТИКА

27

*(на расслабление)*

### 1. Накрывание глаз ладонями.

**И.п.:** сидя. Закрывать глаза, накрыть их ладонями так, чтобы середина правой ладони была перед правым глазом, а левой перед левым глазом (пальцы скрещены на лбу). На глаза не давить!

В таком положении – глаза и закрыты, и прикрыты ладонями – опустить локти на колени.

Выполнять 2-3 раза в день по 10-20 минут.

### 2. Покачивание.

**И.п.:** стоя. Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Вообразить себя маятником, покачиваться из стороны в сторону. Можно слегка приподнимать пятку, но не отрывать ступню от пола. Туловище сохраняет прямое положение (вперед не наклоняться), ноги не сгибаются. Через 1 минуту закрыть глаза и продолжить покачивание с закрытыми глазами в течение 1 минуты.

Выполнять 3 раза в день по 5-10 минут.

### 3. Моргание.

Моргать двумя глазами одновременно с определенными интервалами: 1-2 раза каждые 10 секунд.

Капля раз, капля два, Медленно сперва.	Руки сжаты в кулачки. Выставляют указательные пальцы из кулачков, Поднимают руки вверх
Кап-кап, кап-кап.	Медленно опускают руки вниз, прослеживая движения пальцев зрительно
Стали капли попевать, Капля каплю догонять.	Руки сжаты в кулачки. Выставляют указательные пальцы из кулачков, поднимают руки вверх
Кап-кап-кап, кап-кап-кап.	Медленно опускают руки вниз, прослеживая движения пальцев зрительно
Зонтик побыстрей раскроем, От дождя себя укроем.	Разводят кисти рук в стороны, пальцы сжаты вместе Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу.



# Флажок

Вот мой флажок качается – Вот так, вот так, вот так.	Флажок медленно движется влево-вправо, движение прослеживается при фиксированном положении головы
Флажок мой поднимается – Вот так, вот так, вот так.	Движения флажка вверх-вниз
Вот я флажком моим машу – Вот так, вот так, вот так.	Круговые движения флажком
Теперь флажок я опущу, Тихонько опущу.	Медленное опускание флажка на парту. Фиксация взора на флажке в течение нескольких секунд

## БЕЛКА

Зарядкой белочке не лень Заниматься целый день.	Моргание двумя глазами
С одной ветки, прыгнув влево, На сучке она присела.	Отводят глаза влево, фиксируют взгляд в течение нескольких секунд
Вправо прыгнула потом.	Отводят глаза вправо, фиксируют взгляд в течение нескольких секунд
Покружилась над дуплом	Вращательные движения глазами (по и против часовой стрелки)
Влево, вправо целый день	Переведение взора вправо-влево без фиксации взгляда
Прыгать белочке не лень.	Моргание двумя глазами



## СОВА НЕ СПИТ

В лесу темно.	Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу.
Все спят давно.	Снимают руки с глаз
Одна сова не спит, На суку сидит.	Широко открывают глаза
Во все стороны глядит. Да как полетит!	Движение глаз из стороны в сторону при фиксированном положении головы
А в лесу темно. Все спят давно.	Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу.





Комплекс выполняется сидя.

1. Откинуться на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола, выход. Повторить 5-6 раз.
2. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.
3. Руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. Смотреть прямо перед собой на воспитателя 2-3 с; поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 5-6 раз.
6. Руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить руками вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 3-4 раза.

## РЕЛАКСАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС

1. Использование элементов аутотренинга (общее расслабление). **До 10 мин.**

2. Использование элементов бесконтактного массажа (тепловое прогревание). **До 2 мин.**

3. Выполнение упражнения «Пальминг» (по методике У. Бейтса и М. Корбетт). **От 50 сек. до 3 мин**

4. Использование элементов аутотренинга (общее расслабление). **До 10 мин.**

## Для укрепления и тренировки глазодвигательных или окологлазных мышц 34

### Обратить внимание!

Перед выполнением упражнений рекомендуется выполнить релаксационный комплекс (не менее 5 минут) с индивидуальным выбором наиболее эффективных упражнений, ощутимо снижающих зрительное напряжение.

Упражнения выполняются в течение 2-3 минут в режимах:

- ❖ открытых глаз;
- ❖ закрытых глаз (за исключением упражнений с использованием тест-объектов).

Все упражнения выполняются без очков и без напряжения зрения (расфокусированное зрение).

35

### ПО ТРОПИНКЕ В ЛЕС ПОЙДЁМ

По тропинке в лес пойдем,	Идут маршевым шагом
Лужу мимо обойдем,	Имитируют обход лужи
Перепрыгнем ручеек,	Прыгают
И перешагнем через пенек.	Шагают, высоко поднимая колени
Посмотрели мы налево,	Смотрят налево, не поворачивая головы
И направо посмотрели,	Смотрят направо, не поворачивая головы
Дунул ветер, и листочки	Поднимают руки вверх, прослеживая их движение глазами
Закружились, полетели.	Поочередно делают круговые движения согнутыми в локтях руками, прослеживая их движение глазами
Мы летели, мы летели	Имитируют взмахи крыльев, затем соединят руки вместе над головой
И на землю тихо сели.	Опускают руки, прослеживают их движение глазами
Вверх на солнце посмотрели,	Поднимают глаза вверх
И на травке посидели.	Приседают, закрывают глаза

## ВОЛШЕБНЫЙ ЛУЧ

Внимательнее! Появился из-за туч  
Прыгучий и волшебный луч

Фиксируется положение головы.  
Взгляд фиксируется на луче

Представьте, что стена –  
огромный лист.  
И бегают волшебный луч по ней  
то вверх, то вниз,

Прослеживается движение луча  
вверх-вниз при фиксированном  
положении головы (2-3 раза)

То влево, вправо, то волной.  
А мы прослеживаем путь с тобой.

Прослеживается движение луча  
вправо-влево при фиксированном  
положении головы (2-3 раза)

Теперь он в угол, словно в сеть, попал  
И там, несчастный, бедненький, пропал.

Вот появился,  
в противоположный угол побежал  
И в том углу опять пропал...

Вдруг в новом уголке он появился,  
поморгал

Прослеживается движение луча по  
диагоналям

И снова, озорник, пропал.

Вот появился,  
в противоположный угол побежал  
И в том углу, представьте, окончательно

## ИГРА НА ВНИМАНИЕ

Теперь посидим немножко,  
Закроем глаза ладошкой.  
Сразу сделалось темно...  
Руки убираем, смотрим мы в окно.  
И снова ладошкой закрываем глаза,  
Смотрим направо, а там – стена!  
Часто – часто моргают глаза.

...

Мы посмотрим теперь вот сюда.

*(дети смотрят на лист, на котором расположены 9 картинок с  
нарисованными игрушками).*

А теперь по памяти перечислите нарисованные игрушки.



# Витаминка А

Я витаминка А.  
Меня запомнить просто.  
Найдёшь меня в морковке.  
Я – витамина роста!

# Витаминка В

Витаминкой В назвали,  
Строго-настрога сказали:  
Жить в орешках, огурцах,  
Хлебе. шавеле. грибах.

# Витаминка С

Хоть и кислый я на вкус,  
Улыбнитесь, сони!  
Витаминкой С зовусь  
И живу в лимоне.

# Витаминка D

Мы на солнышке лежали,  
Витамин D принимали.  
Кто же мы теперь: ребятки  
Или просто шоколадки?

## РАСКРАШИВАНИЕ

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любимым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.



## ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА

Для пешеходов, знаем с ранних лет, Всегда горит зеленый свет.	Ритмично закрывают глаза
А если светофора нет, Тогда найдем мы «зебру», Окрашенную в белый цвет.	Широко открывают глаза
Идти по ней мы будем осторожно. Ответьте: как же это можно?	Зажмуривают крепко глаза
Сначала мы глаза налево отведем И половину улицы с тобою пройдем.	Широко открывают глаза
Затем посмотрим вправо мы, И, если нет машин, то Сможем мы дорогу перейти.	Кивают головой
	Отводят глаза влево, фиксируя взгляд на указке педагога
	Отводят глаза вправо, фиксируя взгляд на указке педагога

## СВЕТОФОР

40

Стоит глазами нам мигает, Как будто много-много знает.	Крепко зажмуривают и Широко открывают оба глаза.
А мы ему в ответ мигнём.	Подмигивают глазами попеременно
Глаза закроем, их потрём.	Поглаживают закрытые глаза подушечками пальцев, слегка надавливая на глаза.
Пусть думает, всё знаем мы о нём	Отводят глаза влево-вправо при неподвижной голове



## МЕДВЕДЬ

41

Сел медведь на бревнышко  
Стал глядеть на солнышко.

Поднять голову вверх  
и водить глазами  
вправо и влево

-Не гляди на свет, медведь!  
Глазки могут заболеть!

Прикрыть глаза  
ладонями



## СТРЕКОЗА

Вот такая стрекоза-  
 Как горошины глаза. (*пальцами делают очки*)  
 Влево – вправо, назад – вперед- (*глазами смотрят вправо – влево*)  
 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*)



## НАШИ 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 поднимаем, глянем вниз,  
*Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*  
 Вправо, влево повернем,  
*Глаза смотрят вправо – влево.*  
 Заниматься вновь начнем.  
*Глазами смотрят вверх, вниз.*

## ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо

*(часто моргают веками)*

Закачалось деревцо.

*(не поворачивая головы, смотрят влево- вправо)*

Ветер тише, тише, тише...

*(медленно приседают, опуская глаза вниз)*

Деревца все выше, выше.

*(встают и глаза поднимают вверх)*



## 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.





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, зайнышка, умелый!

Глазками моргает.

Моргают глазками.

Глазки закрывает.

**Глазки закрывают**

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.



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**

Терем- терем- теремок!  
*Движения глазами вправо – влево.*  
 Он не низок, не высок,  
*Движения глазами вверх – вниз.*  
 Наверху петух сидит,  
 Кукареку он кричит.  
*Моргают глазами.*



Вот окошко распахнулось,  
*Разводят руки в стороны.*  
 Кошка вышла на карниз.  
*Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.*  
 Посмотрела кошка 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 вправо.*  
 А потом взглянула прямо.  
*Смотрят прямо.*  
 И закрыла их руками.  
*Закрывают глаза руками.*



## БАБОЧКА

Спал цветок

*(Закреть 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.)*



## 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, *(Закреть глаза ладошками.)*

В группе 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.)*

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «НА МОРЕ»**

(Под медленную спокойную музыку.)

**1. «Горизонт»**

1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

**2. «Лодочка»**

1-4 - чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

**3. «Радуга»**

1 —4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

**4. «Солнышко»**

1-8. «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

**5. «Пловец плывет к берегу»**

1—4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца.

5-8 - медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

**6. «Яркое солнышко»**

1-8 — зажмуриться - «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

## ОСЛИК

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,  
Зыбать ничего не смог  
И без сил на землю слег.

Дети вытягивают вперед  
указательный палец правой руки,  
свободно перемещают его  
и следят глазами .  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть вниз.

Движения глазами влево-вправо.  
Посмотреть вниз.  
Посмотреть вверх .

Круговые движения глазами.

Закрыть глаза.

## НАША ГРЯДКА

Раз, два, три, четыре, пять.  
Будем овощи искать.  
Что растет на нашей грядке ?  
Огурцы, горошек сладкий,  
Там редиска, там салат.  
Наша грядка просто клад.

Круговые движения глазами.

Посмотреть вниз .

Влево - вправо .

Поморгать глазами.

## ФРУКТОВАЯ ЗАРЯДКА

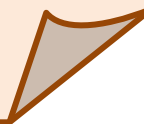
Раз, два, три, четыре, пять,  
 Будем фрукты мы считать.  
 Перед нами лежит груша,  
 Сочная, но нельзя скушать.  
 Слева, на столе - лимон –  
 Фруктовый господин-барон,  
 Справа - яблоко в корзине.  
 Его купили в магазине  
 Ну а снизу - апельсин,  
 На полу лежит один.  
 Сколько фруктов, посчитали?  
 Четыре фрукта - угадали!

Дети смотрят перед собой.

Дети смотрят влево .

Дети смотрят вправо .

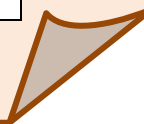
Дети смотрят вниз.



## МОРКОВКА

На морковку смотрит Зая,  
 Смотрит долго, не моргая,  
  
 Если он глаза сомкнёт,  
 Вдруг морковка пропадет?  
  
 Он с морковки глаз не сводит –  
 Влево, вправо глазки водит.  
 Наконец не утерпел,  
 Как моргнул – морковку съел!

Дети выполняют  
 движения  
 глазами по тексту.



## ПО ЯГОДЫ

<p>Справа зреет земляника,          Слева - сладкая черника,          Справа - красная брусника,          Слева спеет ежевика.          Ягоды все соберем,          Отдохнем и потом домой пойдем.</p>	<p>Движения глазами          влево-вправо.          Сомкнуть веки обоих глаз          на 3-5 секунд,          повторить 6-8 раз.</p>
--	--

## МИШКА

<p>Вот стоит большая елка.          Вот такой высоты.          У нее большие ветки          Вот - такой ширины.          Есть на елке даже шишки ,          А внизу - берлога мишки .          Зиму спит там косолапый          И сосет в берлоге лапу.</p>	<p>Движения глазами снизу вверх.          Движения глазами слева-направо.          Посмотреть вверх.          Движения глазами вниз.          Прикрыть глаза.</p>
---	---

### ВАСЬКА

<p>Ходит Васька беленький,  Хвост у Васьки серенький,  Только мыши заскребут,  Чуткий Васька тут как тут,  Когти расправляются,  глазки закрываются.  Васька мышек сторожит,  притворился, будто спит.</p>	<p>Движения глазами влево - вправо.  Указательные пальцы обеих рук  поднести к внешним уголкам глаз  и потянуть их, чтобы глаза сузились  в щелочку, одновременно часто моргая.  Опустить руки, расслабиться  на 2- 3 секунды.</p>
--	--

### ОДНАЖДЫ В ЛЕСУ

<p>Как-то осенью в лесу  висела шишка у всех на виду.  Шишка на всех глядела  и тихонечко висела.  Лось сказал, что низко,  А зайчонок - высоко,  Белочка, сказала - близко,  А ежонок - далеко.</p>	<p>Смотреть на указательный палец  вытянутой руки.  Движения глазами вниз.  Движения глазами вверх .  Движения глазами на кончик носа.  Движения глазами вдаль.</p>
--	---



## ФРУКТОВАЯ ЗПРЯДКА

Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес! Слева - сосны, справа - дуб, Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой-открой И скорей бегом домой!	Круговые движения глазами . Движения глазами влево - вправо. Движения глазами вверх - вниз. Движения глазами по тексту.
--	--



## ЛИСТОПАД

Листопад, листопад, листья желтые летят, Желтый клен, желтый бук, Желтый в небе солнца круг Желтый двор, желтый дом Вся земля желта кругом.	Движения глазами вверх-вниз. Движения глазами влево – вправо. Движения глазами вверх, по кругу . Движения глазами вниз, вдаль . Движения глазами по кругу.
--	--

## ОСЕННИЙ ЛИСТОК

На листочек я смотрю,  
Влево глазки я веду,  
Вправо глазки я веду,  
Вверх смотрю и вниз смотрю.

Сильно глазки закрываю  
И тихонько открываю,  
Вдаль я на листок смотрю:  
- Здравствуй, осень, – говорю.

Дети выполняют движения  
глазами по тексту.



## СНЕГ - СНЕЖОК

Снег-снежок, снег-снежок  
По дорожке стелется.  
Снег-снежок, снег-снежок,  
Белая метелица.  
Снег-снежок, снег-снежок,  
Замело дорожки.  
Снег-снежок, снег-снежок,  
Тает на ладошке.

Частое моргание глазами .  
Движения глазами влево - вправо .  
Частое моргание глазами.  
Круговые движения глазами .  
Частое моргание глазами .  
Посмотреть вдаль .  
Частое моргание глазами .  
Посмотреть на ладошку.

## ПЕТУШОК

65

Перед нами петушок .

Он с земли зерно клюет.

Слева - курица идет,

Справа - уточка плывет.

Сверху солнце ярко светит,

Согревает всех на свете.

Посмотреть вдаль.

Посмотреть вниз .

Посмотреть влево.

Посмотреть вправо .

Посмотреть вверх .

Быстро поморгать глазами .



## МАШИНЫ

66

По городу мчатся с утра и до ночи

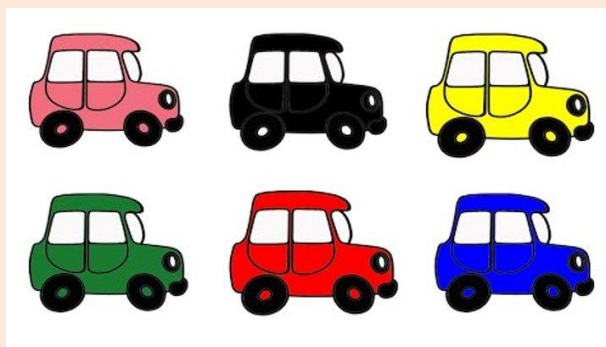
Машины всех марок, красивые очень,

Поедут направо, налево, кругом,

Свободны машины и ночью и днём.

Движения глазами по кругу,  
движения глазами направо,  
налево, кругом.

Дети закрывают глаза –  
открывают.



## САМОЛЁТ

67

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет

Правое крыло отвел - посмотрел,

Левое крыло отвел - поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу

Поднимаюсь ввысь, лечу .

Возвращаться не хочу.

Движения глазами вверх.

Движения глазами вправо.

Движения глазами влево.

Круговые движения глазами.

Движения глазами вверх.

## НАСЕКОМЫЕ

68

Посмотри-ка на ребят,

Теперь на небо - там птички летят,

Внизу, по травке, жук ползет,

А слева - деревце растет,

Направо - алые цветы,

Закрыв глаза, понюхай ты.

Над ними бабочка кружит,

С ней рядом шмель большой  
жужжит.

Бросить взгляд вперед .

Движения глазами вверх.

Движения глазами вниз Влево.

Вправо.

Закрывать глаза, потом открыть.

Влево.

Вправо.

Давайте с вами помечтаем.  
 Глаза закроем и представим:  
 Как по лесу мы гуляем,  
 Грибы и шишки собираем.  
 Слева - ягоды цветут,  
 А справа здесь грибы растут.  
 Снизу - шишки, да трава,  
 А сверху - неба синева  
 Открывайте, дети, глазки,  
 Вот и вышли мы из сказки.

Дети закрывают глаза.  
 Круговые движения глазами.

Движения глазами влево .  
 Движения глазами вправо .  
 Движения глазами вниз .  
 Движения глазами вверх..  
 Открыть глаза.



## ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА

Смотрит влево,  
 Смотрит вправо.  
 Смотрит вверх,  
 Смотрит вниз.  
 Чуть присела на карниз,  
 А с него свалилась вниз!

Дети выполняют движения  
 глазами по тексту.  
 Посмотреть на кончик носа.  
 Посмотреть вниз.



## БУДЬ ЗДОРОВ!

Чтобы глазкам зорче быть,  
И в очках чтоб не ходить,  
Эти нужные движенья  
Предлагаем повторить.  
Вдаль посмотрим и под ножки.  
Влево, вправо побыстрей.  
Удивился – что такое?  
И закроем их скорей.  
А теперь вращай по кругу,  
Словно стрелочка часов.  
Открывай глаза.  
И снова на занятия. Будь здоров!

Дети выполняют движения  
глазами по тексту.

## ГРИБЫ – ОПЯТА

Посмотри-ка вокруг: сколько опят!

Шляпки грибов, как монетки горят,  
От шляпок рябит в глазах у ребят.

Движения глазами влево-  
вправо .

Дети смотрят вдаль .  
Часто поморгать глазками.



## Упражнения для профилактики зрения и активизации работы мышц глаз

### 1. «Глазки».

Чтобы зоркими нам быть – надо глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

### 2. «Глазки».

Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.

В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

### 3. «Глазки».

Нарисуем большой круг и осмотрим всё вокруг.

Глазами и вытянутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

### 4. «Глазки».

Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

### 5. «Глазки».

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала.

Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

### 6. «Глазки».

Быстро-быстро поморгай Отдых глазкам потом дай.

Быстро моргать в течение 1-2 минут.

### 7. «Глазки».

Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

### 8. «Глазки».

Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, потом против.

# КАРТОТЕКА

## ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

для детей старшего дошкольного возраста



составил:  
учитель-логопед  
С. В. Родионова