

# Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, веда пальцем за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и прослеживают взглядом)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.)

Поднимаюсь в высоту, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.



# Гимнастика для глаз

Картотека упражнений для глаз



## Берегите зрение!



# 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)



# 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)



## Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

*(закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

*(продолжают стоять с закрытыми глазами)*

И 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)*



## 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—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.



## Гимнастика для глаз



1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

## Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делаюм круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



# 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.

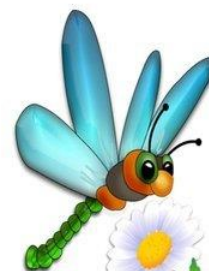
(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



# Заяц

Вверх морковку подними,

На нее ты помотри.

(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.



# Гимнастика для глаз



## 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)*



[elenaranko.ucoz.ru](http://elenaranko.ucoz.ru)



**Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!**

*Зажмурить глаза,  
потом поморгать 10 раз,  
Повторить 2 раза.*



## РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

### 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 упражнений «На море»

### 1. Горизонт

1-4 - чертим кончиками пальцев правой руки линию горизонта ("на море") слева направо, голова прямо.  
5-8 - повторить линию горизонта справа налево.

### 2. Лодочка

1-4 - чертим "лодочку" (дуга книзу), глаза повторяют движения, голова прямо  
5-8 - повторить в другую сторону

### 3. Радуга

1-4 - чертим "радугу" (дуга кверху), глаза сопровождают движения, голова прямо  
5-8 - повторить в другую сторону



## Белка



Белка дятла поджидала,  
(резко перемещают взгляд  
вправо-влево)

Гостя вкучено угощала.  
Ну-ка, дятел, посмотри!  
(смотрим вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой  
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, взглядом веки  
указательным пальцем)

