|  |  |
| --- | --- |
| ***Заяц***Вверх морковку подними,На неё ты посмотри.*(Смотрят вверх)*Вниз морковку опусти.*(Смотрят вниз)*Только глазками смотри:Вверх-вниз, вправо-влево.*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо- влево)*Ай да, заинька, умелый!Глазками моргает*(Моргают глазками)*Глазки закрывает.*(Глазки закрывают)*Зайчики морковки взяли,С ними весело плясали. *(Веселый танец)****Часики-ходики***Тик-так ходики*(Плавные движения глаз вправо-влево)*Работают исправно. Влево – вправо разВлево – вправо дваВлево – вправо триВлево – вправо четыреВлево – вправо пятьПолезно и забавноИ весело моргать *(Поморгать)* | ***Ах, как долго мы смотрели***Ах, как долго мы смотрели,Глазки наши все устали.*(Моргают глазами)*Посмотрите все в окноАх, как солнце высоко!*(Смотрят вверх)*Мы глаза сейчас закроем*(Закрывают глаза ладошками)*В группе радугу построим. Вверх по радуге пойдемВправо, влево повернем,А потом скатимся вниз*(Смотрят вверх-влево и вверх-вправо, вправо, влево, вниз)*Жмурься сильно, но держись!*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать)****Бабочка***Спал цветок*(Закрыть 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)*Встрепенулся, потянулся,*(Руки согнуты в стороны - выдох).*Взвился вверх и полетел.*(Потрясти кистями, посмотреть вправо влево.)* |
| ***Руки за спинку, головки назад***Руки за спинку, головки назад.*(Закрыть глаза, расслабиться.)*Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*Головки опустим — на стол погляди. *(Вниз.)*И снова наверх - где там муха летит? *(Вверх.)*Глазами повертим, поищем ее.*(По сторонам.)*И снова работаем. Немного еще.***Тренировка***Раз – налево, два – направо,*(Посмотреть влево, посмотреть вправо.)*Три – наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим,*(Круговые движения глазами)*Чтобы лучше видеть мир.Взгляд направим ближе, дальше,Тренируя мышцу глаз.Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас!А теперь нажмем немногоТочки возле своих глаз.Сил дадим им много – много, Чтоб усилить в тыщу раз!Поднять взгляд вверх.Опустить взгляд вниз.Быстро поморгать. | ***Ветер***Ветер дует нам в лицо.*(Часто моргают веками.)*Закачалось деревцо.*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*Ветер тише, тише, тише…*(Медленно приседают, опуская глаза вниз).*Деревца все выше, выше!*(Встают и глаза поднимают вверх.)* |
| ***Стрекоза***Вот какая 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.)* |
| ***Овощи***Ослик ходит выбирает,*(Обвести глазами круг.)*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.Выбрать ничего не смогИ без сил на землю слег.*(Зажмурить глаза, потом поморгать)* | ***Чудеса***Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.Наши глазки отдыхают, Упражнения выполняют.А теперь мы их откроем, Через речку мост построим.Нарисуем букву о, получается легко.*(Глазами рисуют букву «О»)*Вверх поднимем, глянем вниз*(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)*Вправо, влево повернем*(Глазами двигают вправо-влево)*Заниматься вновь начнем.*(Глазами смотрят вверх-вниз)****Теремок***Терем- терем- теремок!*(Движение глазами вправо- влево.)*Он не низок, не высок,*(Движение глазами вверх- вниз.)*Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.*(Моргают глазами.)****«Отдыхалочка»****(выполняется действия, о которых идет речь)*Мы играли, рисовали. Наши глазки так усталиМы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть — чуть.А теперь их открываем. И немного поморгаем. |
| ***Белка***Белка дятла поджидала,*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*Гостя вкусно угощала.Ну-ка дятел посмотри!*(Смотрят вверх-вниз.)*Вот орехи — раз, два, три.Пообедал дятел с белкой*(Моргают глазками.)*И пошел играть в горелки.*(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).* |
| ***Лучик солнца***Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной.*(Моргают глазками.)*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.)****Дождик***Дождик, дождик, пуще лей.*(Смотрят вверх.)*Капель, капель не жалей.*(Смотрят вниз.)*Только нас не замочи.*(Делают круговые движения глазами.)*Зря в окошко не стучи.***Качели***Есть качели на лугу:Вверх-вниз, вверх-вниз*(посмотреть глазами вверх, вниз)*Я качаться побегуВверх-вниз, вверх-вниз*(посмотреть вверх, вниз)* | ***Кошка***Вот окошко распахнулось,*(Разводят руки в стороны.)*Кошка вышла на карниз.*(Имитируют мягкую, 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.)*Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз.*(Дети приседают.)*Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота.*(Смотрят прямо.)*И закрыла их в мурчаньи.*(Закрывают глаза руками.)****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)* |
| ***«Ночь»***Ночь. Темно на улице. *(Выполняют действия, о которых идет речь)*Надо нам зажмуриться. Раз, два, три, четыре, пятьМожно глазки открывать. Снова до пяти считаем,Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пятьОткрываем их опять.*(повторить 3 — 4 раза)****«Снежинка»****Вытянуть снежинку перед собой сфокусировать на ней взгляд.* Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.*Отвести снежинку вправо, проследить взглядом:* Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели.*Отвести ее влево:* Снежинки влево полетели, глазки влево посмотрели.*Поднять вверх и опустить вниз:* Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.*Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол:* Дети смотрят сверху вниз. Все! На землю улеглись!*Закрыть ладошками глаза*: Глазки закрываем, Глазки отдыхают.***«Пчела – оса»****Педагог ставит изображение пчелы и осы в разные концы доски. По звуковому сигналу «Пчела! » или «Оса! » дети переводят на них взгляд.* *Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.* | ***»Прогулка в лесу»***Мы отправились гулять. Шагают на местеГрибы — ягоды искатьКак прекрасен этот лес.Полон разных он чудес.Светит солнце в вышине, смотрят вверхВот грибок растет на пне, смотрят внизДрозд на дереве сидит, смотрят вверхЕжик под кустом шуршит. смотрят внизСлева ель растет — старушка, смотрят вправоСправа сосенки — подружки. смотрят влевоГде вы, ягоды, ау! повторяют движения глазВсе равно я вас найду! влево — |
|  **«*Солнышко и тучки»***Солнышко с тучками в прятки играло. Солнышко тучки-летучки считало:*Движения глазами за картинкой вправо-влево:* Серые тучки - черные тучки.*Вверх-вниз*: Легких - две штучки,*Вправо-влево*: Тяжелых - три штучки.*Закрыть глаза ладонями:* Тучки попрятались, тучек не стало.*Поморгать глазами*: Солнце на небе вовсю засияло. |

|  |  |
| --- | --- |
| *Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна;* - Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку.- В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся,Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.*Повернуть глаза в пр сторону, а затем в левую, голова неподвижна;* - Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда,Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда.*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки*- В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать.Жмуримся и открываем. Так игру мы продолжаем.*Поставить палец на 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик* - По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль,Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны. *Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*- В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали.Остановка, и опять В другую сторону бежать.*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый* - Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой.Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.*Закрыть веки, массировать их с помощью круг.движ.пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее наоборот*- В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять,Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.- Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.* | ***Любопытная Варвара***Любопытная ВарвараСмотрит влево…(на плечо)Смотрит вправо…(на плечо)А потом опять вперёд. Тут немного отдохнёт;Шея не напряжена И расслаблена…А Варвара смотрит вверх!Выше всех, дальше всех! *(откинуть голову как можно дальше)*Возвращается обратно – Расслабление приятно!Шея не напряжена И рассла-а-бле-на…А теперь посмотрим вниз –*(медленно опускаем голову вниз)*Мышцы шеи напряглись!Возвращаемся обратно –Расслабление приятно!Шея не напряженаИ рассла-а-бле-на…Все успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Два мяча»***— Послушайте сказку про два мяча. Они большие шалунишки, любят бегать, прыгать так бы­стро, что нам их не догнать, по­этому мы будем их догонять глазками.*И. П: спина прямая, голова прямо, неподвижно.*Жили-были у Иринки два мяча в одной корзинке: красный — важный и пузатый,крошка-мячик — плутоватый, развеселый игрунок — всем мешал, как только мог!Мяч большой и крошка-мяч как-то раз пустились вскачь.Вправо-влево мяч большой прыгал очень хорошо!Раз и два, туда-сюда, не догонишь никогда!*Движения глазами вправо-влево. Повторить 5 раз.*Крошка-мяч прыгучий очень, скачет, скачет, как захочет, вверх-вниз, вверх-вниз, зацепился и повис.*Движения глазами вверх-вниз. Повторить 5 раз.*А как выбраться, не знает. Мяч большой не унывает.Скачет бойко — скок да скок, снизу вверх, наискосок, сверху вниз, наискосок, крошке-мячику помог.*Перемещение взгляда по диа­гонали. Повторить 5 раз.* | Крошка-мяч чуть-чуть подумал,вдруг опять пустился вскачь!Прыгнул вдаль, опять на место, раз и два туда-сюда.Прыгал-прыгал. Побежал Он искать большущий мяч.*Перемещение взгляда вдаль-вблизь. Повторить 3 раза.*Покатились друг за другом кувырком они по кругу.Кувырком, кувырком, голова идет кругом!*Круговые движения глазами по часовой стрелке**и против часовой стрелки. 3р.*Бултыхнулись в корытце, искупались в водице.Вода в глазки им попала, они глазки враз закрыли.Раз — открыли, два — закрыли,раз — открыли, два — закрыли, и водица убежала.*Моргание глазами без на­пряжения мышц. Повторить 4 раза.*Из корытца их достали, очень долго вытирали.Сухо-сухо, чисто-чисто полотенчиком душистым.*Поглаживание век от переносицы к вискам. Повторить 4 раза.*Вот и снова у Иринки два мяча лежат в корзинке.Закрывайте, дети, глазки завершилась наша сказка.*Потереть ладони друг о друга, накрыть ими глаза.**Держать ладони в течение 30 сек.* |

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Индеец Соколиный глаз»****Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.*— У индейца по имени Соколиный глаз отличное зрение. Он самый лучший охотник в своем племени. Хотите ли вы, ребята, чтобы у вас тоже было хорошее зрение? Нам поможет Соколиный глаз.Соколиный глаз накрывает глаза ладошками, закрывает их. Он слушает шепот ветра, шум воды, крик птиц *(держать ладони в течение 30 сек.)*«Соколиный глаз» смотрит на небо вверх, он определяет погоду. Смотрит на землю*.* *(Повторить 4—5 раз)*«Соколиный глаз» смотрит на ближнее дерево, на далекое озеро. *(Повтор 4—5 раз)*«Соколиный глаз» поворачивается вправо, натягивает лук. Смотрит влево. *(Повторить 4—5 раз.)*«Соколиный глаз» не дает пыли и ветру попадать в глаза, он быстро моргает. Моргание глазами — 3 подхода по 10 раз. | ***Гимнастика для глаз (Степанова О. В.)****Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом - как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным. Подумайте о чем-нибудь приятном. После выполнения упражнения постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.****"Письмо носом"****Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы глаз, так и на то, чтобы расслабить шею.* Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабляемся. Закрываем глаза. Представляем, что кончик носа - это ручка, которой можно писать. Теперь пишем (или рисуем) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Нарисуйте домик с дымом из трубы, просто кружочек или квадратик.***"Сквозь пальцы"***Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся. Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми (глаза должны ни на чем "не задерживаться" взглядом). Сделайте упражнение 20-30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь. |