|  |  |
| --- | --- |
| ***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 раз  Влево – вправо два  Влево – вправо три  Влево – вправо четыре  Влево – вправо пять  Полезно и забавно  И весело моргать *(Поморгать)* | ***Ах, как долго мы смотрели***  Ах, как долго мы смотрели,  Глазки наши все устали.  *(Моргают глазами)*  Посмотрите все в окно  Ах, как солнце высоко!  *(Смотрят вверх)*  Мы глаза сейчас закроем  *(Закрывают глаза ладошками)*  В группе радугу построим. Вверх по радуге пойдем  Вправо, 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 немного  Точки 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 смог  И 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 устали  Мы 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 побегу  Вверх-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, пять  Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем,  Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять  Открываем 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 месте  Грибы — ягоды искать  Как прекрасен этот лес.  Полон разных он чудес.  Светит солнце в вышине, смотрят вверх  Вот грибок растет на пне, смотрят вниз  Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх  Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз  Слева ель растет — старушка, смотрят вправо  Справа сосенки — подружки. смотрят влево  Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз  Все 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 Варвара  Смотрит 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 напряжена  И 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. |