

*картотека*

*Гимнастика  
для  
глаз*

# *«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).*

# *«Арбуз»*

*(нормализация тонуса глазных мышц)*

*Вот какой у нас арбуз:  
Несмышлёный 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.*

*(Зажмуривание глаз).*

# **«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 неё смотреть нам очень приятно!***

*(Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот).*

# *«Щенок»*

*(тренировка глазных мышц)*

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

*(Поднести к глазам ладони, хлопнуть ресницами, щекоча ладони).*

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

*(Закрыв глаза, поглаживать веки).*

# *«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,  
дыхание произвольное).*

# *«Волчище»*

*(нормализация тонуса глазных мышц)*

***Что, волчище, рыщешь?***

***Что ты, серый, ищешь?***

*(Движения глазного яблока  
влево – пауза – затем вправо).*

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

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

## **«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).*

# *«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).*

# **«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-сова»**

*(профилактика нарушений зрения)*

**Совушка-сова, большая голова.**

*Движения глазами вправо – влево,  
не поворачивая головы.*

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

*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.*

# *«Мотылёк»*

*(профилактика зрительного утомления)*

*Вот летает мотылёк,  
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.*

# *«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.*

# **«Пчела»**

*(укрепление глазных мышц)*

**Эй, пчела! Где ты была?**

*Дети смотрят на пчелу на палочке.*

**Тут и там.**

*Дети медленно переводят взгляд влево, затем вправо за пчелой, не поворачивая головы.*

**Где летала? – По лугам.**

*Смотрят вверх, а потом вниз.*

**Что ребятам принесла?**

**Мёд! – ответила пчела.**

*Массируют веки, надавливая слегка пальцами.*

# *«Кит»*

*(нормализация тонуса глазных мышц)*

***Кит плывёт как большой пароход.***

*Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.*

***Влево плывёт, вправо плывёт***

*Движения глазами влево – вправо.*

***А потом...как нырнёт!***

*Закрывать глаза и зажмурить их.*

# **«Ерши-малыши»**

*(профилактика нарушений зрения)*

*Дети «путешествуют» по зрительному тренажёру.*

**На реке – камыши.**

**Расплясались там ерши:**

**Круг – постарше,**

*Медленное вращение глазами по большому кругу по часовой (против часовой) стрелке, не поворачивая головы.*

**Круг – помладше,**

*Аналогичное движение глазами по кругу меньшего размера.*

**Круг – совсем малыши!**

*Такое же движение по самому маленькому кругу.*

*Круги могут находиться на ближнем и дальнем расстоянии друг от друга, и тогда дети переводят взгляд с ближней точки на дальнюю и наоборот.*

# *«Анютины глазки»*

*(тренировка силы мышц глаз)*

*Анютины глазки зажмурили глазки.*

*(Слегка зажмуриться.)*

*Анютины глазки открылись, как в сказке.*

*(Широко открыть глаза).*

*Повторить несколько раз.*

**«Снежинка»**  
(коррекция зрения)

***Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.***

***Снежинки вправо полетели,***

***Глазки вправо посмотрели.***

*Медленно отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой, не поворачивая головы.*

***Снежинки влево полетели,***

***Глазки влево посмотрели.***

*Движения глазами влево.*

***Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.***

*Поднимают руку вверх и опускают вниз, медленно следя глазами за снежинкой; затем приседают, опустив снежинку на пол.*

**«Солнышко и тучки»**  
(профилактика нарушений зрения)

**Тучки по небу ходили,  
Красно солнышко дразнили.**

*Не поворачивая головы, дети медленно переводят взор с одной тучки на другую по направлению, указанному педагогом – можно пронумеровать тучки или поставить указатели-стрелки и т.п.*

**А мы солнышко догоним,  
а мы красное поймаем.**

*Переводят взор на солнышко в середину «неба» и отдыхают.*

**Солнышко услыхало, красное поскакало.**

*Обводят глазами большой круг по часовой,  
потом против часовой стрелки.*

# **«Глазки»**

*(снятие зрительного напряжения)*

***Глазки влево, глазки вправо,  
Вверх и вниз, и всё сначала.  
Быстро, быстро поморгай –  
Отдых глазкам своим дай!  
Чтобы зоркими нам быть –  
Нужно глазками крутить.***

*Вращать глазами по кругу (движения медленные).*

***Зорче глазки чтоб смотрели,  
разотрём их еле-еле.***

*Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.*

# *«Пальминг» (оптическое голодание)*

*(расслабление мышц глаз)*

*Глазки ладошками закрылись  
И в пещере очутились.  
Раз-два-три,  
ничего не видим мы...*

*Опершись о стол локтями,  
мягко прикрыть глаза ладонями так,  
чтобы не было ни одного просвета.  
Расслабиться.*

# *«Пальчик»*

*(нормализация тонуса глазных мышц)*

***Пальчик к носу поднесём,***

*Медленно поднести указательный палец к носу, не сводя с него глаз.*

***А потом отведём.***

*Отвести палец подальше на вытянутую руку, следя взглядом.*

***Поморгаем, помолчим и опять всё повторим.***

*Поморгать глазами и повторить всё сначала.*

# *«Айболит»*

*(профилактика зрительного утомления)*

*Дети «путешествуют» по офтальмо тренажёру.*

*Добрый доктор Айболит, он под деревом  
сидит.*

*Фиксируют взгляд на докторе Айболите.*

*Приходи к нему лечиться, и корова, и волчица,*

*И жучок, и червячок, и медведица*

*Дети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и  
«отправляют лечиться» к доктору.*

*Всех излечит, исцелит добрый доктор  
Айболит!*

*Поморгать глазами и расслабиться.*

# *«Дворник»*

*(снятие усталости с мышц глаз)*

***Вы, метёлки, метите, метите,  
И усталость сметите, сметите,  
И усталость сметите, сметите,  
Глазки нам хорошо освежите.  
Выполнять частое моргание без напряжения глаз  
с небольшой паузой в середине текста.***

# **«Шофёр»**

*(снятие зрительного напряжения)*

***Качу, лечу во весь опор.***

*Медленное движение глазами по кругу по часовой стрелке, не поворачивая головы.*

***Я сам – шофёр и сам – мотор.***

*То же против часовой стрелки.*

***Нажимаю на педаль,***

*Указательный палец подносим к носу и последующим за ним взглядом.*

***И машина мчится вдаль.***

*Отводим палец далеко вперёд и переводим взгляд на дальнюю точку.*

# **«Самолёт»**

*(укрепление глазных мышц)*

*Использовать зрительный тренажёр*

***Пролетает самолёт, с ним собрался я в полёт.***

*Перевод взгляда с ближайшей точки на дальнюю.*

***Правое крыло отвёл, посмотрел.***

*Движение глазами вправо, не поворачивая головы.*

***Левое крыло отвёл, поглядел.***

*То же влево.*

***Я мотор завожу и внимательно гляжу.***

*Движение взглядом по кругу.*

***Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не  
хочу.***

*Движение взглядом вверх – вниз.*

# **«Вертолёт»**

*(нормализация тонуса глазных мышц)*

***Вот отправился в полёт  
Наш чудесный вертолёт.***

*Медленно поднимать глаза высоко вверх и  
фиксировать взгляд на «вертолёте».*

***Быстро крыльями кружит,***

***И жуужжит, жуужжит, жуужжит.***

*Вращать глазами по кругу, не поворачивая головы, по часовой и  
против часовой стрелки.*

***Ж-ж-ж-ж...***

*Зажмурить глаза.*