

# **"Гимнастика для глаз"**

## **Подготовительная группа**

1. - Всю неделю по —порядку,  
Глазки делают зарядку.

- **В понедельник**, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- **Во вторник** часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- **В среду** в жмурки мы играем  
Крепко глазки закрываем  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки (упражнение для снятия глазного напряжения)*

- **По четвергам** мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

- **В пятницу** мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

- **Хоть в субботу** выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

- **В воскресенье** будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

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

*2 Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.*

*Любопытная Варвара*

*Смотрит влево ...*

*Смотрит вправо ...*

*А потом опять вперед*

*Тут немного отдохнёт;*

*Шея не напряжена*

*И расслаблена ...*

*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).*

*Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.*

*А Варвара смотрит вверх!*

*Выше всех, дальше всех!*

*Возвращается обратно –*

*Расслабление приятно!*

*Шея не напряжена*

*И расслаблена ...*

*сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно.*

*Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова*

*А теперь посмотрим вниз –*

*Мышцы шеи напряглись!*

*Возвращаемся обратно –*

*Расслабление приятно!*

*Шея не напряжена*

*И расслаблена ...*

*Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.*

### **Физкультминутка для глаз**

*«Глазкам нужно отдохнуть.»*

*(Ребята закрывают глаза)*

*«Нужно глубоко вздохнуть.»*

*(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыть)*

*«Глаза по кругу побегут.»*

*(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

*«Много-много раз моргнут»*

*(Часть моргание глазами)*

*«Глазкам стало хорошо.»*

*РЕКЛАМА SLOWAY*

*(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*

*«Увидят мои глазки все!» (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*

### **«Бабочка»**

*Спал цветок*

*(Закрывает глаза, расслабляется, 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.  
(*Потягивая кистями, посмотреть вправо-влево.*)

#### **«Мостик»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса  
(*Закрывают оба глаза*)  
Наши глазки отдыхают, упражненья 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 поднимем, глянем вниз  
(*Глаза поднимают вверх, опускают вниз*)  
Вправо, влево повернем  
(*Глазами двигают вправо-влево*)  
Заниматься вновь начнем  
(*Глазами смотрят вверх-вниз*)

#### **«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.*)

#### **«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.*)

#### **«Белка»**

Белка дятла поджидала,

*( Резко перемицуют взгляд вправо- влево. )*  
Гостя вкусно угощала.  
Ну-ка дятел посмотри  
*( Смо тря т вверх- вниз. )*  
Вот орехи —раз, два, три  
Пообедал дятел с белкой  
*( Мргаю т глазками. )*  
И пошел играть в горелки  
*( Закрывают глаза, глядя т веки указа тельным пальцем ).*

### **«Теремок»**

Терем- терем- теремок!  
*( Движение глазами вправо- влево. )*  
Он не низок, не высок,  
*( Движение глазами вверх- вниз. )*  
Наверху петух сидит,  
Кукареку он кричит.  
*( Мргаю т глазами. )*

### **«Заяц»**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.  
*( Смо тря т вверх. )*  
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.  
*( Глазами смо тря т вверх-вниз, вправо-влево. )*  
Ай- да зайчика, умелый! Глазками моргает.  
*( Мргаю т глазками. )*  
Глазки закрывает.  
*( Глазки закрывают )*  
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.  
*( Прыгаем как зайчики ).*

### **«Дождик»**

Дождик, дождик, пу щь лей.  
*( Смо тря т вверх. )*  
Капель, капель не жалей.  
*( Смо тря т вниз. )*  
Только нас не замочи.  
*( Делают круговые движения глазами. )*  
Зря в окошко не стучи.

### **«Кошка»**

Вот окошко распахнулось,  
*( Разводя т руки в стороны )*  
Кошка вышла на карниз.  
*( Имитируют мяжку ю грациозную походку кошки. )*  
Посмотрела кошка вверх.  
*( Смо тря т вверх. )*  
Посмотрела кошка вниз.  
*( Смо тря т 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 закрыл, другой закрыл  
( *закрыть по очереди оба глаза* )  
Кот играет в «Жмурки»  
( *крепко зажмуриться* )  
- С кем играешь, Васенька?  
- Мю, с солнцем красненьким  
( *открыть оба глаза* )

### **«Качели»**

Есть качели на лугу.  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
( *смотреть глазами вверх, вниз* )  
Я качаться побегу  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
( *смотреть вверх, вниз* )

### **«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.* )