


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №126»
МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад №126»

индекс: 350038

гор. Краснодар ул. Березанская 86/1

 / факс: 8 (861) 255-89-92

электронная почта: detsad126@kubannet.ru

Картотека гимнастики для глаз

**Материал составила:
Царковская В.Е. воспитатель**

Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка, Прыгни на ладошку. Солнечный мой зайныка, Маленький, как крошка. Прыг на носик, на плечо. Ой, как стало горячо! Прыг на лобик, и опять	<i>Дети вытягивают вперед ладошку Ставят на ладонь указатель- ный палец другой руки Прослеживают взглядом дви- жение пальца, которым мед- ленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно до- трагиваются до одного плеча лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой Голова все время находится в фиксированном положении Закрывают глаза ладонями</i>
На плече давай скакать.	
Вот закрыли мы глаза, А солнышко играет: Щечки теплыми лучами Нежно согревает.	

Гимнастика для глаз

Все больного навещают, Все больного угощают: Кто морошкой, Кто черникой, Кто сушеной земляникой.	<i>Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево</i>
--	--

Упражнения для глаз

Смотрит носик вправо-влево,	<i>Резко перемещают взгляд вправо и влево</i>
Смотрит носик вверх и вниз.	<i>Резко перемещают взгляд вверх и вниз.</i>
Что увидел хитрый носик? Ну, куда мы забрались?	<i>Мягко проводят указатель- ными пальцами по векам</i>

Гимнастика для глаз «Зайка»

Каждый ребенок берет зайчика на палочке.

Зайка вправо поскакал, Каждый зайку увидел. Зайка влево поскакал,	<i>Дети прослеживают движе- ния зайчика взглядом, голова остаётся в фиксированном</i>
---	---

Каждый взглядом увидал. *положении*
Зайка – вправо, зайка – влево.
Ах, какой зайчонок смелый!
Зайка скачет вверх и вниз.
Ты на зайку оглянись. *Прячут зайку за спину, пово-*
Зайчик спрятался от нас. *рачивая голову, смотрят*
через правое плечо, затем
через левое
Открывать не надо глаз. *Закрывают глаза на несколь-*
ко секунд

Гимнастика для глаз «Муха»

Громко муха зажужжала, *Вытягивают вперед руку и*
Над слоненком виться стала. *описывают указательным*
пальцем в воздухе круг, про-
слеживая движение глазами
Муха, муха полетела *Дотрагиваются пальцем до*
И на нос слоненку села. *кончика носа, сфокусировать*
взгляд на кончике пальца
Снова муха полетела, *Дотрагиваются до уха, про-*
И на ухо она села. *слеживая движение пальца*
взглядом в пределах види-
мости, не поворачивая голо-
вы. Так же медленно дотра-
гиваются до второго уха,
прослеживая движения взгля-
дом
Муха вверх, и муха вниз. *Резко перемещают взгляд*
Ну, Слоненок, берегись! *вправо, влево, вверх, вниз,*
зафиксировав его на кончике
пальца
Слоник наш закрыл глаза – *Плотно прижимают ладони к*
Улетела егоза! *открытым глазам так,*
чтобы через них не проникал
свет

Гимнастика для глаз

Смотрит вправо – никого, *Резко переводят взгляд впра-*
Смотрит влево – никого. *во-влево.*
Раз-два, раз-два – *Выполняют круговые враще-*
Закружилась голова. *ния глазами*
Глазки закрывали, *Закрывают глаза*
Глазки отдыхали.

Как откроем мы глаза,
Вверх посмотрим, да-да-да.
Вниз ты глазки опусти,
Вверх опять их подними.
Пальцами погладь глаза,
Отдыхать пришла пора.

*Резко переводят взгляд
вверх-вниз*

*Мягко поглаживают веки
указательными пальцами*

Гимнастика для глаз

А в Африке, а в Африке,
На черной Лимпопо,
Сидит и плачет в Африке
Печальный Гиппопо.
Он в Африке, он в Африке
Под пальмою сидит
И на море из Африки
Без отдыха глядит:
Не едет ли в кораблике
Доктор Айболит?
Но вот, поглядите, какая-то
птица
Все ближе и ближе по воздуху
На птице, глядите, сидит
Айболит
И шляпою машет и громко
кричит:
«Да здравствуем милая Африка!»

*Сидят по-турецки, медленно,
в ритме стихотворения дви-
гают зрачками слева направо*

Переводят взгляд вверх-вниз

*Складывают пальцы «тру-
бочкой» и смотрят в «под-
зорную трубу» сначала пра-
вым глазом, потом левым*

Упражнения для глаз

Много с буквами хлопот.
Уж такой они народ...
Будем буквы мы искать,
Будем глазки укреплять.
Вот я вижу: букву Б
Держит белочка в руке.

Переводят взгляд вверх-вниз

*Переводят взгляд вправо-
влево*

Гимнастика для глаз

И.п. – лежа на полу. После каждого упражнения быстро поморгать глазами.

1. Вдох – поднять взгляд вверх; выдох – опустить вниз (6 раз).

2. Вдох – посмотреть влево; выдох – перевести взгляд вправо (6 раз).
3. Вдох – посмотреть в левый верхний угол; выдох – в правый нижний угол.
4. Вдох – посмотреть в правый верхний угол; выдох – перевести взгляд в левый нижний угол.
5. Вращение глазами сначала по часовой стрелке, потом – против часовой стрелки.

Физминутка для глаз

Дети прослеживают глазами движение указки по тренажеру.

Гимнастика для глаз

Дети прослеживают взглядом движение самолета на палочке.

Гимнастика для глаз

1. Зажмурить изо всех сил глаза, а потом открыть их. Повторить 4-6 раз.
2. Погладить в течение 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев.
3. Делать круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повторить 10 раз.
4. Вытянуть вперед руку. Следить взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повторить 5 раз.
5. Посмотреть в окно, найти самую дальнюю точку и задержать на ней взгляд в течение 1 минуты.

Если ребенок носит очки, выполнять гимнастику для глаз следует без них.

Гимнастика для глаз

1. Встанем около окна. Смотрим глазками далеко, потом близко, на кончик носа – далеко, на межбровное пространство – далеко.
2. *(Для расширения поля зрения)*. Пальчики поставить перед собою, причем за каждым пальчиком смотрит свой глаз: за правым пальцем правый глаз, за левым – левый. Разводим пальцы максимально в стороны и сводим вместе.
3. Помигать глазами.

Упражнение для расслабления глаз «Пальминг»

И.п. – выпрямите пальцы одной руки и положите ладонь на лицо. Положите мизинец другой руки поперек основания четырех раскрытых пальцев первой руки (руки при этом образуют букву Л). Место пересечений оснований мизинцев образует как бы дужку очков и должно находиться там, где обычно располагается на переносице дужка очков. Впадины ладоней при этом автоматически окажутся точно над орбитами ваших глаз. Во время пальминга держите глаза закрытыми. Устраните напряжение в пальцах, расслабьте запястья, локти. Для этого положите их на стол так, чтобы шея находилась на одной прямой с позвоночником. Делать пальминг можно понемногу (10 с), но часто, несколько раз в день.

Гимнастика для глаз

Дети «рисуют» взглядом лодочку (2 раза), радугу (2 раза), круг в одну и другую сторону (3 раза); быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.

Массаж глаз «Раздеваем лук»

Сняли тоненький сюртук, Сняли рыжую рубашку,	<i>Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть</i>
Сняли желтую рубашку, А стянув еще рубашку, Все заплакали вокруг.	<i>Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаза к вешнему</i>
Вот как мы вчера на кухне Раздевали сладкий лук.	<i>Расфокусируют зрение и со- вершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую</i>

Комплекс упражнений для глаз

1. Посмотрите, по возможности, как можно выше вверх, а затем прямо; повторить три раза.
2. Посмотрите как можно ниже, а затем прямо; повторить три раза.
3. Посмотрите как можно дальше направо и прямо; повторить три раза.
4. Посмотрите как можно дальше налево, потом прямо; повторить три раза.
5. Поворачивайте глазами медленно три раза по часовой стрелке и три раза против часовой стрелки.

6. Попеременно смотреть 4 секунды на собственный кончик носа и вдаль; повторить три раза.

Глазная разрядка

Основное положение: Важно, чтобы Вы сидели удобно и расслабленно с прямой спиной. При этом не важно, делаете ли вы это на кресле, сидя на пятках или медитируя. Закройте глаза и натирайте ладони до тех пор, пока они не станут теплыми. Затем осторожно положите ладони на глаза, не оказывая при этом на них давление. Вы почувствуете тепло и энергию, которые излучают ладони, а также разрядку глазных мышц. Оставайтесь в этой позиции до тех пор, пока Вам это приятно. Откройте глаза и посмотрите примерно в течение одной минуты в пустое темное место, которое образуется ладонями. Расслабьте при этом мышцы лица и глаз. Затем положите руки на бедра. Повторите упражнение еще 2 раза.

Мигание

Основное положение: Удобное, расслабленное, сидя с прямой спиной. Проведите теперь 10 сильных, быстрых миганий. Однако, оставьте при этом расслабленными мышцы лица. Потом закройте и расслабляйте глаза около полминуты.

Выполните упражнение 5 раз.

Глазные движения

1. Глаза, насколько возможно, поднимайте вверх и опускайте вниз, не двигая головой. Выполните движение 10 раз. Закройте на одну минуту глаза и расслабьтесь.

2. Двигайте глазами, насколько возможно, вправо и влево, не двигая головой. Выполните движение 10 раз. Закройте на одну минуту глаза и расслабьтесь.

3. Нарисуйте глазами большие круги. Выполняйте движения медленно, причем следите за тем, чтобы не выпустить из внимания ни одной части круга. Голову держите спокойно. Нарисуйте 5 кругов в одном направлении, а затем 5 кругов в обратном направлении. Затем на одну минуту закройте глаза и расслабьтесь.

Упражнение для глаз

При этом упражнении нужно закрыть глаза обеими руками, при этом нельзя пропускать свет. Можете использовать также при случае, локти, чтобы на них опереться, так как руки нельзя крепко прижимать к глазным яблокам.

Через 2-3 минуты Вы можете медленно убрать руки от глаз. Вы должны это сделать медленно, потому что яркое дневное освещение слегка может ослепить Ваши глаза.

Упражнение для глаз

Посмотрите из окна и выберите себе какой-либо предмет. Но этот предмет должен находиться на расстоянии не менее 6 м.

Фиксируйте свою цель и выполните глазами его контуры. «Нарисуйте» этот предмет глазами.

Найдите себе снова и снова новые целевые объекты для рисования.

Упражнение для глаз

Посмотрите вдаль и изобразите глазами наклонные и прямые восьмерки. При этом учитывайте, чтобы движение оставалось приятным для Вас.

Изменение фокуса

Найдите в помещении какой-либо отдаленный предмет. Сфокусируйте на нем Ваши глаза.

Поменяйте теперь фокус на фокус другого предмета, но уже поблизости от Вас и также на нем сфокусируйтесь.

Проведите это упражнение последовательно несколько раз.

Это упражнение расслабляет глаза.

Массаж

Положите большой и средний палец на переносицу, указательный палец между бровями.

Помассируйте это место. 20 секунд достаточно для этого упражнения.

Массаж висков

Закройте глаза и выполните легкий массаж обоими средними пальцами, начиная со лба, затем висков и заканчивая нижней частью уха.

Гимнастика для глаз

Бабочка летает повсюду:

Налево летит, направо летит.

Бабочка порхает по кругу,

Вверх, вниз... и назад спешит.

(держат на палочке бабочку)

Гимнастика для глаз «Жук»

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперед.

К журавлю Жук подлетел,
Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж».
Вот он вправо полетел –
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел –
Каждый вправо посмотрел.
Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился,
Зажужжал и закружился: ж-ж-ж.
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку, затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.