

## Зрительная гимнастика для детей

1. В углах комнаты, под потолком, расположите цветные картонные кружки разных размеров. Предложите детям посмотреть на левый круг несколько секунд, затем на правый, выполните это упражнение 3-5 раз, следите, чтобы у детей работали только глаза, после 3-5 упражнений на 10 секунд глаза закрыть, повторить упражнение 3 раза.

2. Для расслабления мышц, поддерживающих глазное яблоко, предлагается в течение 10 секунд зажмуривать и расслаблять глаза.

3. Для выполнения следующего упражнения зрительной гимнастики для детей руки ставят под подбородок, чтобы исключить движение головой. Ребёнок должен поднять глаза и посмотреть вверх, затем вниз по 4 раза, перерыв 10 секунд, затем вправо, влево 4 раза, перерыв 10 секунд.

### Зрительная гимнастика в стихах

Раз –налево, два – направо,  
Три –наверх, четыре - вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.

\* \* \*

Глазки вправо, глазки влево,  
И по кругу проведем.  
Быстро – быстро поморгаем  
И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа  
И в «межбровье» посмотри.  
Круг, квадрат и треугольник  
По три раза повтори.

(движение глазами по траектории круга, треугольника, квадрата)

Глазки закрываем,  
Медленно вдыхаем.  
А на выдохе опять  
Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились  
На места отправились.

\*\*\*\*\*

### Сова.

В лесу темно.  
Все спят давно.  
Только совушка-сова,  
большая голова,  
На суку сидит,  
во все стороны глядит.  
Вправо, влево, вверх и вниз,  
Звери, птицы, эх, держись!  
осмотрела все кругом –  
за добычею бегом!

### Часы

Тик-так, тик-так  
Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,  
Налево раз, направо раз,  
Мы тоже можем так,  
Тик-так, тик-так.

\* \* \*

Хомка - хомка хомячок ,  
Полосатенький бочок.  
Хомка рано встаёт,  
Глазки свои хомка трет.  
Поморгает – раз, два, три  
Вдох и выдох. Посмотри,  
Далеко ручей бежит,  
На носу комар пищит.  
Смотрит хомка выше, ниже,  
Вправо, влево, дальше, ближе...  
Осмотрел он все кругом  
Прыг! И в норочку бегом!

### «Жук»

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,  
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»  
Вот он вправо полетел,  
Каждый вправо посмотрел.  
Вот он влево полетел,

Каждый влево 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 вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку;  
затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно  
опуская руки.

Жук наверх полетел  
И на потолок присел.  
На носочки мы привстали,  
Но жука мы не достали.  
Хлопнем дружно—  
Хлоп-хлоп-хлоп,  
Чтобы улететь он смог.  
«Ж-ж-ж...»

\*\*\*\*\*

"Дождик"

Капля первая упала - кап ! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)  
И вторая пробежала - кап !  
Мы на небо посмотрели, (то же самое)  
Капельки кап - кап запели,  
Намочились лица.  
Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)  
Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)  
Мокрыми стали.  
Плечами дружно поведем (движения плечами)  
И все капельки стряхнем.  
От дождя убежим.  
Под кусточком посидим. (приседают)

\*\*\*\*\*

"Самолет"

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)  
С ним собрался я в полет,  
Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и  
Посмотрел. прослеживают взглядом)  
Левое крыло отвел,  
Поглядел.

\*\*\*\*\*

### "Отдыхалочка"

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали.  
Мы дадим им отдохнуть,  
Их закроем на чуть - чуть.  
А теперь их открываем  
И немного поморгаем.

\*\*\*\*\*

### "Ночь"

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.  
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)

\*\*\*\*\*

### "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 – подружк, смотрят влево -  
Где вы, ягоды? Ау! повторяют движения глаз.  
Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.

\*\*\*\*\*

### "Тишина"

Мы устали все чуть - чуть.  
Предлагаю отдохнуть.  
Отдыхайте наши, уши,  
Тишину мы будем слушать.  
И глаза мы закрываем,  
И они пусть отдыхают.  
В тишине представить море,  
Свежий ветер на просторе.  
За волной плывет волна,  
А в округе тишина.

\*\*\*\*\*

Наши глазки так устали,  
Мы писали, рисовали,  
Встанем дружно по порядку,  
Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.  
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.

А теперь всем вместе нужно  
Поморгать глазами дружно.  
Вправо - влево посмотрите,  
Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.  
Повторяем все еще.

## ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА

Для пешеходов, знаем с ранних лет, (Ритмично закрывают глаза)  
Всегда горит зеленый свет. (Широко открывают глаза)  
А если светофора нет, (Зажмуривают крепко глаза)  
Тогда найдем мы «зебру»,  
Окрашенную в белый цвет. (Широко открывают глаза)  
Идти по ней мы будем осторожно.  
Ответьте: как же это можно? (Кивают головой)  
Сначала мы глаза налево отведем  
И половину улицы с тобою пройдем. (Отводят глаза влево, фиксируя взгляд на указке педагога)  
Затем посмотрим вправо мы,  
И, если нет машин, то  
Сможем мы дорогу перейти. (Отводят глаза вправо, фиксируя взгляд на указке педагога)

## КУКУШКА

У леса на опушке (Моргать глазами в такт )  
Высоко на суку (Поднять глаза вверх)  
С утра поет кукушка: (Зажмуривают глаза в такт)  
Ку- ку! Ку-ку! Ку-ку! (Моргать в такт. )  
Внизу бежит речонка ( Глаза вниз )  
По желтому песку. (Глаза вправо)  
Поет кукушка звонко: (Глаза влево)  
Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку! (Моргать в такт)

## ДВЕ ПТИЧКИ

Летели две птички, (Поднимают руки, вытянув указательные пальцы, вверх до  
уровня  
глаз; прослеживают их движение глазами)  
Собой невелички. (Сведенные пальцы отводят вправо-влево, прослеживая их  
движение глазами)  
Как они летели,  
Все люди глядели. (Выполняют круговые движения пальцами. Прослеживают их  
движение  
глазами)  
Как они садились, (Опускают пальцы на стол, прослеживают их движение  
глазами)  
Все люди дивились. (Широко раскрывают глаза)

Польза гимнастики для глаз для детей будет ощутима только при систематическом ее выполнении, то есть ежедневно.