

## Гимнастики для глаз для детей младшей группы

### I.

#### Гимнастика для глаз в стихах "Весёлая неделька»

##### Понедельник

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).

##### Вторник

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).

##### Среда

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).

##### Четверг

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).

##### Пятница

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).

##### Суббота

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).

### Воскресенье

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдем 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!

## II.

### **Моргание**

Происходит смазывание глаз, их очищение и отдых.

#### **«Бабочка машет крылышками»**

#### **«Метелки»**

Вы метелки,  
Усталость сметите.  
Глазки нам  
Хорошо освежите.

#### **«Письмо носом»**

Закрывать глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.  
Упражнение уменьшает напряжение,  
даёт возможность для вибрации глаз.

#### **«Филин»**

На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль.

**Пальминг** (от англ. «palm» - ладони): применяется для снятия  
усталости, напряжения глаз.

Прикрыть глаза ладонями на 30-60 с.

### **«Удивились»**

Упражнение для бровей:

у напряжённых глаз тяжёлые брови, поднять брови и опустить несколько раз. Вся тяжесть поднимется с глаз, глаза избавятся от давления.

### **«Жмурки»**

Зажмуриться, открыть глаза, отыскать нужный предмет.

### **«Далеко - близко»**

Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в группе.

Сюжетные офтальмологические гимнастики.

### **«Листья»**

Жёлтый - красный

Красный – жёлтый

Разный красный.

Жёлтый разный.

Это ветер листья носит.

Звонкий ветер.

Это осень...

-прослеживание глазами за движением листочка

вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.

- движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-6раз.

- поморгать и закрыть глаза.

### **«Солнышко»**

В небе солнце катится

Словно желтый мячик,

То за тучку спрячется

То по елкам скачет.

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось.

прослеживание глазами за движением солнышка

вверх – вниз, вправо – влево.

- движение глазами по кругу в одну и другую стороны.

-поморгать и зажмурить глаза.

### **«Рыбка»**

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.

Вот она какая, рыбка золотая.

-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз);

-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево (6-8 р.)

-поморгать глазами.

### **«Ёжик»**

Ходил ёжик по полянке,

Он искал грибы опятки.

Глазки щурил, открывал,

Но грибов не увидал

Вверх смотрел он, вниз глядел,

Сам тихонечко пыхтел

Смотрел влево, смотрел вправо,

Вдруг увидел гриб на славу!

Оглянулся он ещё

Через левое плечо,

Через правое ещё.

Ёж затопал по тропинке

И грибок унёс на спинке.

- ходьба на месте
- повороты головы вправо и влево;
- прищуриться и открыть глаза;
- развести руки в стороны;
- посмотреть вверх- вниз;
- произнести “пых”, “пых”, “пых;
- голова неподвижна, посмотреть влево – вправо;
- закрыть и широко открыть глаза;
- руки спрятать за спину;
- повернуть голову влево, посмотреть назад;
- повернуть голову вправо, посмотреть назад;
- ходьба на месте, высоко поднимая ноги.

### «Зонтик»

Зонтик у меня цветной

Яркий - красный, голубой

Ветер осенний засвистел

Зонтик в небо полетел

Выше- выше- высоко...

Дальше – дальше – далеко

Кружит – кружит зонт цветной

Яркий – красный, голубой

- прослеживание глазами за движением зонтика по волнистой линии 4-6 раз;
- прослеживание глазами вверх – вниз,
- проследить вправо – влево
- прослеживание глазами по кругу в одну и другую стороны 4 раза;

### «Сорока»

Длиннохвостая сорока  
Хлопотунья белобока.  
По лесу летает  
Вести собирает.  
Вправо-влево, вправо-влево  
Все летает то и дело.  
С веточки на веточку  
Отлетает чуточку.  
Вверх и вниз, верх и вниз.  
Лишь смотреть ты не ленись.  
Затрещит и застрекочет,  
Будто кто ее щекочет.  
Ну, сорока – егоза,  
Мы зажмурили глаза.  
Поскорей улетай  
Ты нам больше не мешай.

- проследить глазами за движением птицы «далеко - близко» 6- 8 раз;
- движение глаз вправо-влево 6-8 раз;
- движение глазами вверх вниз 6-8 раз
- проследить глазами по кругу в одну и другую сторону;
- поморгать и зажмурить глаза.

### «Самолет»

Пролетает самолет  
С ним собрался я в полет.  
Правое крыло отвел, посмотрел.  
Левое крыло отвел, поглядел.  
Я мотор завожу  
И внимательно гляжу

Поднимаюсь ввысь, лечу

Возвращаться не хочу.

- посмотреть вверх

-отвести руки, проследить взглядом.

-вращательные движения руками перед собой, следить взглядом.

- встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;

- поморгать и прикрыть глаза.