

## КАРТОТЕКА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

### 1. «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.

### 2. «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.

### 3. «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.

### 4. «Щенок»

(тренировка глазных мышц)

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

Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.

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

Закрыв глаза, поглаживать веки.

### 5. «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 и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.

### 6. «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 почасовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.

### 7. «Лиса»

(снятие зрительного напряжения)

***Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.***

Крепко зажмурить и открыть глаза.

***Смотрит хитрая лисица,  
Ищет, чем бы поживиться.***

Медленно проследить 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.

### 8. «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.

### 9. «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 плошки.*

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.

### 11. «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.

### **12. «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.

### **13. «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.

### **14. «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.

### **15. «Ерши-малыши»**

(профилактика нарушений зрения)

Дети «путешествуют» по зрительному тренажёру. Это может быть рисунок речных кругов, разных по размеру, в которых плавают рыбы. Или просто схемы-круги со стрелками, изображающими направление движения взгляда.

***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.

### **16. «Ёлочка»**

(нормализация здорового зрения)

***Ёлочка, ёлочка, зелёная иголочка.***

Медленные движения глазами вверх – вниз, не поворачивая головы, за ёлочкой на деревянной палочке.

***С буйным ветром спорится,***

Отвести тренажёр вдаль и посмотреть на ёлочку.

***Дотронься – уколется.***

Перевести взгляд на ближнюю точку – к носу.

***Ой!***

Зажмурить глаза.

### **17. «Анютины глазки»**

(тренировка силы мышц глаз)

***Анютины глазки зажмурили глазки.***

(Слегка зажмуриться.)

***Анютины глазки открылись, как в сказке.***

(Широко открыть глаза). Повторить несколько раз.

### 18. «Гриб»

(снятие зрительного напряжения)

***Шляпка, шляпка, шляпка,***

***Ножка, ножка, ножка.***

***Вот и гриб Антошка.***

Дети представляют шляпку гриба и медленно обводят её глазами, не поворачивая головы, по часовой стрелке. Затем те же движения с воображаемой ножкой гриба. Повторяют все движения против часовой стрелки.

### 19. «Снежинка»

(коррекция зрения)

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

Берут снежинку на палочке, вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке.

***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.

***Глазки закрываем, глазки отдыхают.***

Закрывают глаза ладонями.

### 20. «Солнышко и тучки»

(профилактика нарушений зрения)

При выполнении упражнения использовать зрительные метки. Это могут быть картинки тучек, расположенных по углам квадрата стены («неба»), или воображаемые тучки.

***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 поймем.***

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

***Солнышко услышало, красное поскакало.***

Обводят глазами большой круг по часовой, потом против часовой стрелки. Педагог может пустить солнечный зайчик по «небу», а дети будут прослеживать взглядом его движение.

По возможности это может быть и электронная физкультминутка для глаз.

### 21. «Глазки»

(снятие зрительного напряжения)

Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.

*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.

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

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

### 22. «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.

### 23. «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.

### 24. «Айболит»

(профилактика зрительного утомления)

Дети «путешествуют» по офтальмотренажёру. По кругу расположены зрительные метки – герои известной сказки, а в середине круга под деревом сидит Айболит.

*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.

### 25. «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.

### 26. «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 последовательно за ним взглядом.

**И машина мчится вдаль.**

Отводим палец далеко вперёд и переводим взгляд на дальнюю точку.

### 27. «Самолёт»

(укрепление глазных мышц)

Использовать зрительный тренажёр – самолётик на деревянной палочке.

**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.



## **28. «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 жужжит, жужжит, жужжит.***

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

***Ж-ж-ж-ж...***

Зажмурить глаза.