

Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

И 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)



Тише, тише

Как на горке снег, снег,

(поднять обе руки вверх
и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,

(опустить руки,
посмотреть на кончики пальцев)

А под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложить указательный палец
ко рту «Тсс!».)



Профилактические упражнения для глаз

15 колебательных движений по горизонтали справа налево,
слева направо.

15 колебательных движений по вертикали:
вверх-вниз, вниз-вверх.

15 вращательных движений глазами слева направо.

15 вращательных движений глазами справа налево.

15 вращательных движений глазами в правую,
затем в левую стороны - "восьмерка"



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

*(смотрят вверх, веда пальцем
за «пролетающим самолетом»)*

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

*(отводят попеременно руки и
прослеживают взором)*

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

*(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)*

Поднимаюсь в высоту, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летим далеко.



Теремок

Терем-терем-теремок!

(движение глазами
вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами
вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)



Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения 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

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Комплекс упражнений «На море»

1. Солнышко

1-8 "на море солнышко" - чертим "солнышко" (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

2. Пловец плывет к берегу

1-4 - правую руку поставит вперед, смотреть на кончики пальцев.

5-8 - медленно приблизит пальцы правой руки к носу, а левую руку поставит вперед. Повторит с левой руки.

3. Яркое солнышко

1-8 - зажмуриться - "солнце ослепило", закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.



Комплекс упражнений «На море»

1. Горизонт

1-4 - чертим кончиками пальцев правой руки линию горизонта ("на море") слева направо, голова прямо.

5-8 - повторить линию горизонта справа налево.

2. Лодочка

1-4 - чертим "лодочку" (дуга книзу), глаза повторяют движения, голова прямо

5-8 - повторить в другую сторону

3. Радуга

1-4 - чертим "радугу" (дуга кверху), глаза сопровождают движения, голова прямо

5-8 - повторить в другую сторону





Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.

(делаюм круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу.

Лучик солнца я найду.

(отводям взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю.

Снова лучик я найду!

(отводям взгляд вправо)



Кошка

Вот окошко распахнулось.

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрят вниз)

Вот налево повернулась

(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела.

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Комплекс 4

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.
Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с.
- Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15с.
Открыть глаза.



Комплекс 3

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.



Комплекс 2



1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с.

Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Комплекс 1

И. п. — сидя за столом.

• Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

• Движения глазами яблоками.

• глаза вправо-вверх.

• глаза влево-вверх.

• глаза вправо-вниз.

• глаза влево-вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.



"Дождик"

Дождик, дождик, пуце лей.
Смотрят вверх.
Капай, капель не жалеи.
Смотрят вниз.
Только нас не замочи.
Делают круговые движения глазами.
Зря в окошко не стучи.

«Игрушка спряталась»

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

«Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек).

Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)».

Повторить 4 раза.

2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать.

Внимательно следите глазами:

... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе.

Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ... очень любит играть в прятки.

Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

"Ветер"

Ветер дует нам в лицо.
Часто моргают веками.
Закачалось деревцо.
Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.
Ветер тише, тише, тише...
Медленно приседают, опуская глаза вниз.
Деревца все выше, выше.
Встают и глаза поднимают вверх.

"Рисование носом"

Детям нужно посмотреть на табличку и
запомнить объект (по теме занятия).
Закрыть глаза. Представить себе, что нос
стал таким длинным, что достает до таблички.
Нужно написать своим носом выбранный элемент.
Открыть глаза, посмотреть на табличку.

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Закрывают оба глаза,

Наши глазки отдыхают, упражнения 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,

Глаза смотрят вправо-влево.

Заниматься вновь начнем.

"Снежинки"

Мы снежинку увидали,

Со снежинкой поиграли.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал...

Дети смотрят вверх и вниз.

Все на землю улеглись.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

«Бег по дорожкам»

Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним.

По черному кругу по часовой стрелке, по красному против часов стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка».

Каждое движение выполняется 4-6 раз.

«Спектр»

Данное пособие помещается в групповой комнате или компьютерном классе. Глаза детей отдыхают при рассмотрении цветового спектра.