

**Физкультминутки
для здоровых глаз**



Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов. Детей уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем - в привычку в них играть. Необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз.

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;
- регулярность проведения;
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
- сочетание с двигательной активностью;
- развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.

Для поддержания интереса детей используются упражнения с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т.д.), которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик.

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

Зрительная гимнастика в стихах.

<p style="text-align: center;">« Самолет».</p> <p>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.</p>	<p>- 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.</p>
<p style="text-align: center;">«По ягоды».</p> <p>Справа зреет земляника, Слева - сладкая черника, Справа - красная брусника, Слева спеет ежевика. Ягоды все соберем Отдохнем и потом домой пойдем.</p>	<p>- движения глазами влево-вправо - сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд, повторить 6-8 раз</p>

<p style="text-align: center;">«Листопад».</p> <p>Листопад, листопад, листья желтые летят, Желтый клен, желтый бук, Желтый в небе солнца круг Желтый двор, желтый дом Вся земля желта кругом. <i>Ю.Вакуленко</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - движения глазами вверх-вниз -движения глазами влево-вправо -движения глазами вверх, по кругу -движения глазами вниз, вдаль - движения глазами по кругу.
<p style="text-align: center;">«Жучок».</p> <p>Жучок сегодня в гости К нам в группу прилетел, Наверное, погреться Немножко захотел. На левую ладошку Уселся он сперва. Смотри, какие крылья, Вот лапки, голова. Дыханием согрею Я милого жучка, А он, расправив крылья, Взлетел до потолка. На правую ладошку Ко мне потом он сел И, прожужжав «Спасибо!», В окошко улетел. <i>Ю.Тарасова</i></p>	<p><i>прослеживание глазами за движением жучка.</i></p>
<p style="text-align: center;">«Рыбка» .</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -<i>проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз);</i> -прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево (6-8 р.) -поморгать глазами.
<p style="text-align: center;">«Солнышко».</p> <p>В небе солнце катится Словно желтый мячик, То за тучку спрячется То по елкам скачет. Погуляло, покружилось И за тучку закатилось.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -<i>прослеживание глазами за движением солнышка вверх – вниз, вправо – влево.</i> - <i>движение глазами по кругу в одну и другую стороны.</i> -<i>поморгать и зажмурить глаза.</i>

<p align="center">«Веселый мяч».</p> <p>Веселый мяч помчался вскачь. Покатился в огород, Докатился до ворот, Покатился под ворота, Добежал до поворота. Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул – вот и все.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - дети смотрят вдаль. - смотрят на кончик носа, вдаль. - смотрят вниз - выполняют круговые движения глазами - закрывают глаза.
<p align="center">«Ах, как долго мы писали».</p> <p>Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали. Посмотрите все в окно, Ах, как солнце высоко. Мы глаза сейчас закроем, В классе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, Жмурься сильно, но держись. <i>(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - поморгать глазами. - посмотреть влево-вправо. - посмотреть вверх. - закрыть глаза ладошками. - посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево. - посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево. - зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.
<p align="center">«Носик».</p> <p>Смотрит носик вправо-влево, Смотрит носик вверх и вниз. Что увидел хитрый носик? Ну, куда мы забрались?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - резко перемещают взгляд вправо и влево. - резко перемещают взгляд вверх и вниз. - проводят указательными пальцами по векам.
<p align="center">«Солнечный зайчик».</p> <p>Солнечный мой зайнька, Прыгни на ладошку. Солнечный мой зайнька, Маленький, как крошка. Прыг на носик, на плечо. Ой, как стало горячо! Прыг на лобик, и опять На плече давай скакать. Вот закрыли мы глаза, А солнышко играет: Щечки теплыми лучами Нежно согревает.</p>	<p><i>Дети вытягивают вперед ладошку. Ставят на ладонь указательный палец другой руки. Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.</i></p> <p><i>Голова все время находится в фиксированном положении. Закрывают глаза ладоням</i></p>

<p style="text-align: center;">«Осень».</p> <p>Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес! Слева - сосны, справа – ели. Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют круговые движения глазами - выполняют движения глазами влево – вправо - выполняют движения глазами вверх – вниз
<p style="text-align: center;">«Листья».</p> <p>Ах, как листики летят, Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой Красный, желтый, золотой. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. Под ногами у ребят Листья весело шуршат, Будем мы сейчас гулять И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - круговые движения глазами: - налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. - посмотреть влево – вправо. - посмотреть вверх – вниз. - круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. - посмотреть влево – вправо. - посмотреть вверх – вниз. - посмотреть вниз. - посмотреть вверх. - посмотреть влево – вправо. - закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.
<p style="text-align: center;">«Прогулка в лесу».</p> <p>Мы отправились гулять. Грибы - ягоды искать Как прекрасен этот лес. Полон разных он чудес. Светит солнце в вышине, Вот грибок растет на пне, Дрозд на дереве сидит, Ежик под кустом шуршит. Слева ель растет - старушка, Справа сосенки - подружки. Где вы, ягоды, ау! Все равно я вас найду! Где вы, ягоды, ау! Все равно я вас найду!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - шагают на месте - смотрят вверх - смотрят вниз - смотрят вверх - смотрят вниз - смотрят вправо - смотрят влево - повторяют движения глаз

<p align="center">«Весёлая неделька».</p> <p>- Всю неделю по - порядку, Глазки делают зарядку. -В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.</p>	<p><i>Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).</i></p>
<p>-Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда.</p>	<p><i>Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).</i></p>
<p>-В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем.</p>	<p><i>Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)</i></p>
<p>-По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны.</p>	<p><i>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)</i></p>
<p>-В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать.</p>	<p><i>Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)</i></p>
<p>- Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.</p>	<p><i>Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)</i></p>
<p>-В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.</p>	<p><i>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)</i></p>
<p align="center">- Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!</p>	

<p align="center">«Раздеваем лук».</p> <p>Сняли тоненький сюртук, Сняли рыжую рубашку, Сняли желтую рубашку, А стянув еще рубашку, Все заплакали вокруг. Вот как мы вчера на кухне Раздевали сладкий лук.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть.</i> - <i>Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаз к внешнему.</i> - <i>Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую.</i>
<p align="center">«Ослик ходит выбирает».</p> <p>Ослик ходит выбирает, Что сначала съест не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва. Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Обвести глазами круг.</i> - <i>Посмотреть вверх.</i> - <i>Посмотреть вниз.</i> - <i>Посмотреть влево – вправо</i> - <i>Влево — вправо.</i> - <i>Посмотреть вниз.</i> - <i>Посмотреть вверх.</i> - <i>Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)</i>
<p align="center">«Грядка».</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять. Будем овощи искать. Что растет на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат – Наша грядка просто клад!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Дети выполняют круговые движения глазами</i> - <i>Посмотреть вверх – вниз.</i> - <i>Посмотреть влево, вправо.</i> - <i>Быстро поморгать.</i>
<p align="center">«Деревья».</p> <p>Втер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише... Деревцо все выше, выше!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Часто моргают веками.</i> - <i>Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо</i> - <i>Медленно приседают, опуская глаза вниз.</i> - <i>Встают и глаза поднимают вверх.</i>
<p align="center">«Ёлка».</p> <p>Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Выполняют движения глазами.</i> - <i>Посмотреть снизу вверх.</i> - <i>Посмотреть слева направо.</i> - <i>Посмотреть вверх.</i> - <i>Посмотреть вниз.</i> - <i>Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.</i>

<p style="text-align: center;">«Липа».</p> <p>Вот полянка, а вокруг Липы выстроились в круг. Липы кронами шумят Ветры в их листве гудят. Вниз верхушки пригибают И качают их, качают. После дождика и гроз Липы льют потоки слёз. Каждый листик по слезинке Должен сбросить на тропинки. Кап и кап, кап и кап - Капли, капли, капли-кап! До чего же листик слаб! Он умоется дождём, Будет крепнуть с каждым днём.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развести руки в стороны. - Скругленные руки сцепить над головой. - Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону. - Наклониться вперёд. - Наклонившись, покачать туловищем. - Выпрямиться, руки поднять. - Плавно опустить руки, перебирая пальцами. - Руки вниз, энергично - встряхивать кистями. - Хлопать в ладоши, описывая руками - Круг в одну и др. стороны. - «Уронить» руки. - Погладить сначала одну, потом - др. руку, сжать кулаки.
<p style="text-align: center;">«Ягоды».</p> <p>Все больного навещают, Все больного угощают: Кто морошкой, Кто черникой, Кто сушеной земляникой</p>	<p>Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.</p>
<p style="text-align: center;">«Грибочки».</p> <p>Шляпки опят, как монетки горят. Рябит от шляпок в глазах у ребят.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Дети смотрят вдаль. - Часто моргают глазами.
<p style="text-align: center;">«Кошка».</p> <p>Вот окошко распахнулось, Кошка вышла на карниз. Посмотрела кошка вверх. Посмотрела кошка вниз. Вот налево повернулась. Проводила взглядом мух. Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. И закрыла их руками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Разводят руки в стороны. - Имитируют мягкую, грациозную походку кошки. - Смотрят вверх. - Смотрят вниз. - Смотрят влево. - Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому. - Дети приседают. - Смотрят прямо. - Закрывают глаза руками.

<p style="text-align: center;">«Тренировка».</p> <p>Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много – много, Чтоб усилить в тыщу раз!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Посмотреть влево. Посмотреть вправо.</i> - <i>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.</i> - <i>Поднять взгляд вверх.</i> - <i>Опустить взгляд вниз.</i> - <i>Быстро поморгать.</i>
<p style="text-align: center;">«Снегопад».</p> <p>Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно Над деревьями кружит Каждый дом и каждый куст. Греет, одевает. Снеговая шубка и Шапка снеговая. Белых хлопьев белый пух С неба валит валом, Укрывая белый свет Белым одеялом. Чтобы слева, впереди, Позади и справа Сладко спали до весны Дерева и травы. Это сколько ж наметёт. Снега за ночь-то! Это как же полетят С горки саночки! Рады снегу детвора - Песня звонкая слышна!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.</i> - <i>Поочерёдно вытягивает руки вправо, влево.</i> - <i>Вытянуть руки вперёд и коснуться ею лба.</i> - <i>Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.</i> - <i>Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руки вперёд, коснуться правого плеча.</i> - <i>Закрывать глаза ладонями.</i> - <i>Развести руки в стороны глаза широко открыть.</i> - <i>Полузакрывать глаза, мягко погладить средними пальцами веки от переносицы к вискам.</i>
<p style="text-align: center;">«Снежинки».</p> <p>Закружились, завертелись Белые снежинки. Вверх взлетели белой стаей. Лёгкие пушинки. Чуть затихла злая вьюга. <i>проследить за ними взглядом.</i> Улеглись повсюду. Заблестали, словно жемчуг, Все дивятся чуду. Заискрились, засверкали белые подружки. Заспешили на прогулку дети и старушки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Движение «Фонарики»</i> - <i>Поднять руки вверх и посмотреть на них</i> - <i>Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом.</i> - <i>Развести поочерёдно руки в стороны и проследить за ними.</i> - <i>Выполнить руками движение «ножницы»</i> - <i>Шаг на месте.</i>

«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 зажмурится.
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.

«Снежки».

В руки вы снежки возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз снежки вы опустите,
И опять на них взгляните.
Снежок вправо,
Снежок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Снежок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас снежок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
А теперь в игру вступаите.

- Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога.

<p align="center">«Ночь».</p> <p>Ночь. Темно на улице. 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)</p>	<p>- Выполняют действия, о которых идет речь.</p>
<p align="center">«Календарь».</p> <p>Запоминаем календарь: Зима – декабрь, январь, февраль. За ними март, апрель и май – Весна пришла, пальто снимай! Июнь, июль и август – лето! Бежит с портфелем осень следом: Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь, А дальше вновь зима – декабрь!</p>	<p>- Движения глазами вправо-влево. - Движения глазами вниз — вверх - Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё - Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз</p>
<p align="center">«Белка».</p> <p>Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри! Вот орехи-1,2,3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.</p>	<p>- Резко перемещают взгляд вправо-влево. - Смотрят вверх-вниз. - Моргают глазками - Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.</p>
<p align="center">«Зайка».</p> <p>Зайка вправо поскакал, Каждый зайку увидал. Зайка влево поскакал Каждый взглядом увидал. Зайка — вправо, зайка влево. Ах, какой зайчонок смелый! Зайка скачет вверх и вниз. Ты на зайку оглянись. Зайчик спрятался от нас. Открывать не надо глаз.</p>	<p>Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении. Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое. Закрывают глаза на несколько секунд.</p>

<p style="text-align: center;">«Ёжик».</p> <p>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</p> <p>Вдруг увидел гриб на славу! Оглянулся он ещё Через левое плечо</p> <p>Через правое ещё Ёж затопал по тропинке И грибок унёс на спинке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на месте - повороты головы вправо и влево; - прищуриться и открыть глаза; - развести руки в стороны; - посмотреть вверх- вниз; - произнести “ных”, “ных”, “ных”; - 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.
<p style="text-align: center;">«Заяц».</p> <p>Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай-да зайнышка, умелый! Глазками моргает. Глазки закрывает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Смотрят вверх. - Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево. - Моргают глазками. - Глазки закрывают.
<p style="text-align: center;">«Заяц белый».</p> <p>Заяц белый отвечал: Ты куда за лыком бегал? Заяц белый отвечал: «Я не бегал, я скакал». Заяц белый, заяц белый, Ну а где же ты обедал? Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Быстро моргают глазами - Наклонять и выпрямлять голову - Вперёд, закрыв глаза - Опять быстро сжимать и разжимать веки. - Наклоны головы вправо-влево. - Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза.
<p style="text-align: center;">«Лиса».</p> <p>Ходит рыжая лиса, Щурит хитрые глаза. Смотрит хитрая лисица, Ищет, где бы поживиться. Пошла лиска на базар, Посмотрела на товар. Себе купила сайку, Лисятам балалайку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Крепко зажмурить и открыть глаза. - Вытянуть вперёд правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. - Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы. - Поднять руку и опустить, - Прослеживая взглядом. - Описать рукой круг по часовой стрелке и против неё.

<p style="text-align: center;">«Воробей».</p> <p>За окошком воробей Прыгает по веткам, Хочет что – то рассказать Нашим малым деткам. Мы поищем глазками Шустрого воробушка. Глазки смотрят, ищут птичку. Где же птичка невеличка?</p>	<p>- Взгляд вдаль.</p>
<p style="text-align: center;">«Птички».</p> <p>Летели птички, Собой невелички. Как они летели, Все люди глядели. Как они садились, Люди все дивились.</p>	<p>- Прослеживание глазами за предметом по кругу. - Движения глазами вправо – влево - Движения глазами вверх – вниз</p>
<p style="text-align: center;">«Сорока».</p> <p>Длиннохвостая сорока Хлопотунья белобока. По лесу летает Вести собирает. Вправо-влево, вправо-влево Все летает то и дело. С веточки на веточку Отлетает чуточку.</p>	<p>- 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.</p>
<p style="text-align: center;">«Сова».</p> <p>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! Посмотрела все кругом – за добычею бегом!</p>	<p>- Вращать глазами по часовой стрелке, «рисуя» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки. - Широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль.</p>

<p align="center">«Лимпопо».</p> <p>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 мчится. На птице, глядите, сидит Айболит И шляпою машет и громко кричит «Да здравствует милая Африка!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сидят по-турецки, медленно, в ритме стихотворения двигают зрачками слева направо. - Переводят взгляд вверх-вниз. - Складывают пальцы трубочкой и смотрят в «трубу» сначала правым глазом, потом левым.
<p align="center">«Слоник».</p> <p>Раз, два — слоник идет вправо, Три, четыре — а теперь налево, Пять, шесть — дорожка лежит прямо, Семь, восемь — все начинаем сначала. Идет слоник по тропинке. Глядит вниз, как на картинке. Смотрит вверх, по сторонам. Ну-ка сделай так же сам. Сел наш слоник отдохнуть. Только он решил уснуть, Вдруг, откуда ни возьмись, В лесу пчелка появилась. И, кружа, кружа, жужжит. Как ее остановить? Посмотрел наш слоник вдаль.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Движения глаз вправо-влево. - Повторить 4—5 раз. - Движения глаз вверх-вниз, вправо-влево. - Повторить 5-6 раз - Глаза закрыть, открыть. - Круговые движения глазами. - Повторить 4-5 раз. - Глаза открыть, закрыть. (5-6 р)
<p align="center">«Машины».</p> <p>По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень. Поедут направо, налево, кругом Свободны машины и ночью и днем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Дети выполняют круговые движения глазами. - Выполняют движения глазами влево, вправо. - (Хлопают глазами.)
<p align="center">«Самолет».</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

<p style="text-align: center;">«Светофор».</p> <p>У дороги, словно в сказке, На столбе живёт трёхглазка. Всё мигает и мигает, Ни на миг не засыпает. Она транспорт стережёт, Пешеходам путь даёт.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Взор переводят вверх, вниз - Взор переводят вправо, влево. - Моргают глазами. - Широко раскрывают глаза. - Глаза закрывают. - Широко открывают и закрывают глаза. <p>(повторить 2 – 3 раза)</p>
<p style="text-align: center;">«Маляры».</p> <p>Движения глаз вверх – вниз. Нет забавнее игры: Наши глазки – маляры. Мы заборы красим Вверх – вниз – раз, Вверх – вниз – два. Наши глазки молодцы, Работают в согласии.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Плавно, 8–10 раз. - Садятся прямо и настраиваются. - и так до 8 раз). - Легко моргают.
<p style="text-align: center;">«Весна».</p> <p>Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна. Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей! Справа - первые цветочки появились на лужочке. Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк. Мы кораблик смастерили, В ручеёк пустить решили. Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой! Вот как весело играть и в весенний день гулять! Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Потягивание - Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны - Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором. - Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором. - Соединить ладони перед грудью. - Удаление сложенных ладоней вперёд от себя. - Машем ладонями, прощаясь с корабликом. - Легкие подпрыгивания на месте.
<p style="text-align: center;">«Подснежник».</p> <p>В руки вы цветы возьмите, И на них вы посмотрите. А теперь их поднимите Вверх, на них вы посмотрите. Вниз цветы вы опустите, И опять на них взгляните. Цветок вправо, цветок влево. «Нарисуйте» круг умело. Цветок близко, вот вдали, Ты внимательно смотри. Вот такой у нас цветок, Улыбнись ему, дружок. Быстро, быстро вы моргайте, И команды выполняйте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога.

<p align="center">«Мостик».</p> <p>Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. А теперь мы их откроем, через речку мост построим.</p> <p>Нарисуем букву «О», получается легко.</p> <p>Вверх поднимем, глянем вниз,</p> <p>Вправо, влево повернем, Заниматься вновь начнем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрывают оба глаза. - Продолжают стоять с закрытыми глазами. - Открывают глаза, взглядом рисуют мост. - Глазами рисуют букву «О». - Глаза поднимают вверх, опускают вниз. - Глаза смотрят вправо- влево. - Глазами смотрят вверх, вниз.
<p align="center">«Метелки».</p> <p>Вы метелки, Усталость сметите. Глазки нам Хорошо освежите.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Моргание глазами.
<p align="center">Цветы.</p> <p>Наши нежные цветки Распускают лепестки. Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.
<p align="center">«Бабочка».</p> <p>Спал цветок</p> <p>И вдруг проснулся, Больше спать не захотел,</p> <p>Встрепенулся, потянулся, Взвился вверх и полетел.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закрывают глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.) - Поморгать глазами. - Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки. - Руки согнуты в стороны (выдох). - Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.
<p align="center">«Муха».</p> <p>Громко муха жужжала, Над слоненком виться стала Муха, муха полетела И на нос слоненку села. Снова муха полетела, И на ухо она села. Муха вверх, и муха вниз. Ну, Слоненок, берегись!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами. - Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. - Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Также медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения взглядом. - Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксирован его на кончике пальца.

<p style="text-align: center;">«Паучок».</p> <p>Пау - пау - паучок Паутиновый жучок Он на веточке сидел Да на солнышко глядел. Паутинку натянул, Покачался и уснул. Здравствуй, здравствуй, солнышко, Солнышко - веселнышко</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Дети вытягивают перед собой паучка на палочке. - Фокусируют взгляд на пауке и, проговаривая слова, перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая движение взглядом. - Закрывают глаза, опустив паучка вниз. - Быстро моргают глазами.
<p style="text-align: center;">«Рыбка».</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз - прослеживание глазами по волнистой линии вправо- налево. - поморгать глазами.
<p style="text-align: center;">«Лучик солнца».</p> <p>Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Моргают глазками. - Делают круговые движения глазами. - Отводят взгляд влево. - Отводят взгляд вправо.
<p style="text-align: center;">«Солнышко».</p> <p>В небе солнце катится Словно желтый мячик, То за тучку спрячется То по елкам скачет. Погоуляло, покружилось И за тучку закатилось.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Прослеживание глазами за движением солнышка вверх – вниз, вправо – влево. - Движение глазами по кругу в одну и другую стороны. - Поморгать и зажмурить глаза.
<p style="text-align: center;">«Зонтик».</p> <p>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!</p>	<ul style="list-style-type: none"> -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;
<p style="text-align: center;">«Буквы».</p> <p>Много с буквами хлопот. Уж такой они народ... Будем буквы мы искать, Будем глазки укреплять.Вот я вижу: букву «Б», держит белочка в руке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Переводят взгляд вверх-вниз. - Переводят взгляд вправо-влево.

<p style="text-align: center;">«Во дворе».</p> <p>На горе мы видим дом. Много зелени кругом: Вот деревья, вот кусты, Вот - душистые цветы.</p>	<p>- Дети поднимают глаза вверх, выполняют круговые движения глазами.</p> <p>- Смотрят влево-вправо.</p> <p>- Смотрят вперед.</p>
<p style="text-align: center;">«Колобок».</p> <p>Колобок румяный бок На окошке сидел В лес глядел. Спрыгнул вниз он на дорожку, Повстречал он Мурку – кошку. Кошка испугалась И на ёлочку взобралась.</p>	<p><i>Зрительная гимнастика с предметами. Прослеживание взглядом за предметом.</i></p>
<p style="text-align: center;">«Наши глазки»</p> <p>Смотрит вправо — никого, Смотрит влево — никого. Раз-два, раз-два — Закружилась голова. Глазки закрывали, 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.</p>	<p>- Резко переводят взгляд вправо-влево.</p> <p>- Выполняют круговые вращения глазами.</p> <p>- Закрывают глаза;</p> <p>- Резко переводят взгляд вверх вниз</p> <p>- Мягко поглаживают веки указательными пальцами.</p>
<p style="text-align: center;">«Теремок».</p> <p>Терем- терем- теремок! Он не низок, не высок, Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.</p>	<p>- Движение глазами вправо- влево.</p> <p>- Движение глазами вправо- влево.</p> <p>- Моргают глазами.</p>

