

1

Глазная гимнастика

Сам, сам самолет.	Круговые вращения глаз с опущенными и поднятыми веками
Тут и там самолет.	
Летит самолет близко, далеко.	Выставляют палец перед собой, при-ближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором
Летит самолет низко, высоко.	Выставляют палец перед собой, при-ближают к носу, отводят, прослеживая его движение взором

2

Глазная гимнастика

Капает дождик,	Поднимают руки верх (пальцы направлены вниз).
Капает дождик Вниз, вниз, вниз.	Постепенно опускают руки, пока не коснутся стола или пола.
Продолжение игры: идет снег, идет град, падают листья и т.д.	

3

Глазная гимнастика

Мы топаем ногами: топ-топ.	Топают ногами, глаза опущены вниз
Мы хлопаем руками: хлоп-хлоп.	Хлопают руками перед собой, взгляд фик-сируется на руках
Мы руки поднимаем,	Пальцы, кроме указательных сжимают в кулаки, поднимают руки, фиксируя взгляд на кончиках указательных пальцев, и про-слеживают их движение взглядом (голова неподвижна)
Мы руки опускаем,	Опускают руки и следят за ними взглядом (голова неподвижна)
Мы руки подаем	Ставят руки на пояс
И бегаем кругом.	Выполняют повороты кругом

4

Глазная гимнастика

Все движения пальцев прослеживаются зрительно	
Из крючков, из крючков,	Пальцами делают в воздухе крючки
Из кружков, из кружков	Пальцами делают в воздухе кружки
Сможем буквы написать.	Имитируют написание букв

Если будем мы стараться, Буквы будут получаться. Пальцы наши потрудились И немножко утомились. Дружно их сейчас встряхнем И опять писать начнем.	Руки на поясе, наклоны головы в стороны Пальцы сгибают и разгибают Встряхивают кистями рук.
---	---

5

Глазная гимнастика

Пролетает самолет, С ним собрался я в полет. Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел, посмотрел. Я мотор завожу И внимательно гляжу.	Смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолетом Отводят руки попеременно и прослеживают их движение взглядом Делают вращательные движения руками перед грудью и прослеживают их движение взглядом
Поднимаюсь ввысь, лечу. Возвращаться не хочу.	Встают на носочки и выполняют махи руками

6

Глазная гимнастика

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

7

Глазная гимнастика

Капля первая упала - кап! И вторая прибежала - кап! Мы на небо посмотрели, Капельки кап- кап	Пальцем показывают траекторию ее движения сверху вниз, прослеживая глазами движение пальца То же самое Смотрят вверх Закрывают глаза
--	---

запели, Намочились лица. Мы их вытирали. Туфли - посмотрите - Мокрыми стали. Плечами дружно поведем И все капельки встряхнем. От дождя мы убежим,	Поглаживают закрытые глаза подушечками пальцев Показывают руками вниз и смотрят Движение плечами Встряхивают кистями рук Пальчики рук «бегут» по парте в одну сторону, глазами прослеживается их путь
Под кусточком посидим.	Нагибают голову, прикрывая ее руками

8

Глазная гимнастика

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

9

Глазная гимнастика

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз). Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.
2. Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.
3. С меткой на стекле (выполняется в очках): смотреть вдаль 2-3 сек; перевести взгляд на метку, расположенную на расстоянии 20-30 см, смотреть 3-5 сек. (19-12 раз). Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 сек снять пальцы с века (3-4 раза). Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

5. Закрывать веки и массировать их указательными пальцами круговыми движениями в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Глазная гимнастика

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

10

Глазная гимнастика

Тик-так, тик-так. Вот так, вот так!	Выполняются движения глазами влево-вправо, вверх-вниз (4-6 раз в каждую сторону)
А наш час пришел, Будем отбивать: Бим-бом, бом бом!-	Крепко зажмурить глаза на каждое слово, затем широко открыть их (6-8 раз)

Глазная гимнастика

- 1.** Плотно закрыть глаза, затем широко открыть их (5-6 раз, интервал – 30сек).
- 2.** Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Смотреть, не поворачивая головы, влево-вправо, вниз-вверх, (6-8 раз).
- 3.** Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Вращать глазами по кругу по часовой стрелке (вниз-влево, вверх-вправо), против часовой стрелки (вниз-вправо, вверх-влево) (6-8 раз).

Глазная гимнастика

- 1.** Плотно закрыть и открыть глаза (6-8 раз с интервалом 30 с).
- 2.** Посмотреть вверх-вниз-вправо-влево, не поворачивая головы (8-10 раз).
- 3.** Упражнение при расходящемся косоглазии.

❖ Взгляд на кончик указательного пальца у носа (25-30 сек), затем на кончик пальца, отведенный на расстояние 25-30 см (1-2 мин).

❖ Вытянуть руку вперед. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица. Медленно приблизить палец, не сводя с него глаз, до появления двоения (6-8 раз).

11

Глазная гимнастика

В нашу группу жук влетел, Закружился и запел: «Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Очень весело кружу!»	Отводят одну руку в сторону, выполняют круговые движения рукой по часовой стрелке, прослеживая движение глазами
Вот он вправо полетел – Каждый вправо посмотрел. Вот он влево посмотрел – Каждый влево посмотрел. Жук кружится и хохочет, К Кате на нос сестра он хочет. Ты, жучишка, не шали! Где мы скажем, там сиди. Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко. Жук с ладошки улетел И на потолок присел. На носочки мы привстали, Но жука мы не достали.	Отводят правую руку, прослеживают движение руки Отводят левую руку, прослеживают движение руки Сводят руки вместе перед собой. Пальцы обеих рук перемещают к носу Грозят жуку Отводят руку вправо ладошкой вверх, фиксируют взгляд на руке Отводят руку влево ладошкой вверх, фиксируют взгляд на руке Переводят взгляд вверх, фиксируют его на потолке (рассматривают жука) Приподнимаются на носочках, вытягивают руки вверх, фиксируют взгляд на кончиках пальцев

Хлопнем дружно: Хлопают в ладоши, переводят взгляд на окно, выполняют прощальный
хлоп-хлоп-хлоп, жест

12

Глазная гимнастика

Куда тропинка нас, ребята,
завела?

Быть может, все напутала Яга?
В лесу волшебном мы, ребята,
очутились,
Когда с горы в долину
опустились.

Сначала мы осмотримся вокруг:
Глазами сделаем большущий
круг.

Посмотрим вверх, посмотрим
вниз,
Быть может, там вода живая –
приз.

Зажмурим крепко глазки,
а потом откроем вдруг
И скажем: «Трудности, мы тут!»

Переведение взора впра-во-влево при фиксированном
положении головы

Круговые вращения глаза-ми по часовой, против ча-совой
стрелки

Переведение взора вверх-вниз при фиксированном положении
головы

Крепко зажимают глаза на 3-5 сек, затем широко их
раскрывают (повторить 5-6 раз)

Глазная гимнастика

Мы картинку собирали? Да!
Наши глазоньки устали? Да!

Кивают головой

Сначала их зажмурим крепко-крепко,

Зажмуривают глаза

Потом откроем широко,
Как будто удивились,
увидавши великаншу-репку.

Раскрывают ши-роко глаза

Затем за шариком летящим проследим:
Куда бы он ни двигался,
глаза следят за ним!

Прослеживают движения указки

Теперь ежам мы подмигнем
Сначала правым глазом, левым же по-
том.

Мигают пооче-редно глазами

А сейчас – двумя глазами вместе.

Мигают двумя глазами одно-
временно

Скажите же, ежи, куда идти?
Ведь наши ноги не стоят на месте!

Широко раскры-вают глаза

13

Глазная гимнастика

Теперь друг к другу повернитесь,

Поворачиваются друг к другу

И широко соседу улыбнитесь.

Улыбаются

Теперь немного поморгайте,	Закрывают и открывают оба глаза разом
Поочередно каждым глазом помигайте.	Поочередно закрывают то правый, то левый глаз
Теперь опять немного поморгайте.	Закрывают и открывают оба глаза разом
Глаза закройте просто, отдохайте.	Закрывают глаза, рас-слабляются
А вот теперь глаза зажмурьте крепко вы.	Крепко зажмуривают глаза на 3-5 сек.
Откройте широко. Где ж очутились мы?	Широко открывают гла-за.

Глазная гимнастика

Часы волшебные на стеночке висят, Глазами смотрят на ребят,	Следят за передвижением циферблата часов вверх-вниз
И говорят: «Тик-так, так-тик,	Зажмуривают крепко глаза, затем их широко раскры- вают.
Вот и прошел волшебный миг».	Глазами выполняют пооче-редные движения вправо- влево
Пора домой вам возвращаться,	Закрывают глаза
Глаза открыть, и дома оказаться.	Поглаживают их подушеч-ками пальцев Широко открывают глаза

14

Глазная гимнастика

Сидит колдунья дуется На целый белый свет. Колдунье не колдуется. И настроенья нет. Она сидит, все дуется. Вот ей и не колдуется. Хорошее ей настроенье Надо подарить. А как, скажите, дети? Конечно, рассмешить! Давайте ей сначала Дружно подмигнем Сначала правым глазом, Левым же потом. Теперь двумя глазами вместе. «Вы – молодцы», - Скажу без лести. Теперь повторим все сначала. Ой, что-то я уже устала.	Выполняют вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелки Движения глазами влево-вправо с открытыми и закрытыми глазами Разогревают ладонки друг о друга и прикла-дывают их к закрытым глазам Дети поочередно подмигивают глазами Мигают двумя глазами вместе Закрывают глаза Поочередно закрывают глаза, затем оба гла-за вместе Закрывают глаза
--	---

Глазная гимнастика

Выполняется при фиксированном положении головы

Вокруг такая красота,
Вот море, небо – всюду
синева.

Выполняют вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелки

А над нами - облака,

Поднимают руки вверх, движение прослеживается глазами

Перед нами расстилается
вода.

Разводят руки в стороны, переводят взгляд с одной руки на другую

Чайки, мимо пролетая,
Шлют привет,

Выполняют петлеобразные движения руками, прослеживая их движение

Нам кричат, что лучше
места нет.

Крепко зажмуривают глаза, затем их широко открывают

Глазная гимнастика

В небе месяц
серебриться.
Спят в кустах тетерева.
Над поляной кружит
птица –

Поднимают глаза вверх

Остроклювая сова.

Опускают глаза вниз

У совы глаза, как
плошки,

Вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелки

В темноте горят огнем.

Ночью видит, словно
кошка,

Но совсем не видит
днем.

Открывают широко глаза, зажмуривают их крепко на 3-5 сек (повторить 4-6 раз)

Глазная гимнастика

Дин – дон! Дин – дон!
Слева звон, справа звон!
Лето красное пришло, Свет и
радость принесло.

Смотрят вправо-влево

Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали.

Круговые движения глазами по и против часовой стрелки

Вверх на небо посмотрели.
Их глазки лучики согрели.

Фиксируют взгляд на потолке

Ладонями накрывают глаза, не надавливая на них

Рядом бабочки летали,
Крылышками нежными
махали.

Закрывают, открывают глаза

Прилетала к ним пчела.
На нос села она.

Выставляют перед собой указательный палец, прослеживают его движение к носу. Фиксируют взгляд на носу на несколько секунд

Глазная гимнастика

6. И.п.: сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. и затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Укрепляет мускулатуру век, улучшается кровообращение тканей.

7. И.п.: сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Улучшает кровоснабжение тканей.

8. И.п.: стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец ее пальца, расположенный по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, пока он не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Облегчается зрительная работа на близком расстоянии.

9. И.п.: стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на палец выдвинутой вперед правой кисти, расположенной по средней линии лица в 25-30 см от лица. Смотреть на палец 3-5 сек, после чего опустить руку. Повторить 10-12 раз. Облегчается зрительная работа на близком расстоянии.

10. И.п.: сидя. Закрыть глаза, массировать веки круговыми движениями пальца. Прodelать в течение 1 минуты. Расслабляются мышцы, улучшается кровообращение.

11. И.п.: стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно перемещать палец полу-согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Укрепляет мышцы горизонтального действия, улучшается их координация.

12. И.п.: стоя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Через 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Глазная гимнастика

Упражнения проводятся в замедленном темпе. Повторяемость отдельных упражнений – 2-5 раз. Порядок воспроизведения – произвольный.

1. Произвести медленные движения глаз налево, вверх, направо, низ и в обратном направлении (глаза открыты).

2. Закрыть глаза, слегка помассировать (погладить) веки подушечками пальцев, раскрыть их и сделать несколько быстрых мигательных движений.

3. Плотно зажмурить глаза, затем расслабить веки и поднять брови кверху, открыть глаза.

4. Смотреть двумя глазами на конец пальца правой руки, поставленного по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, опустить палец. Смотреть на конец пальца попеременно одним, другим глазом, двумя глазами.

5. Фиксировать взгляд на указательном пальце, приближающемся к носу и удаляющемся на расстояние вытянутой руки.

Глазная гимнастика

1. Накрывание глаз ладонями.

И.п.: сидя. Закрыть глаза, накрыть их ладонями так, чтобы середина правой ладони была перед правым глазом, а левой перед левым глазом (пальцы скрещены на лбу). На глаза не давить! В таком положении – глаза и закрыты, и прикрыты ладонями – опустить локти на колени. Выполнять 2-3 раза в день по 10-20 минут.

2. Покачивание.

И.п.: стоя. Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Вообразить себя маятником, покачиваться из стороны в сторону. Можно слегка приподнимать пятку, но не отрывать ступню от пола. Туловище сохраняет прямое положение (вперед не наклоняться), ноги не сгибаются. Через 1 минуту закрыть глаза и продолжить покачивание с закрытыми глазами в течение 1 минуты.

Выполнять 3 раза в день по 5-10 минут.

3. Моргание.

Моргать двумя глазами одновременно с определенными интервалами: 1-2 раза каждые 10 секунд.

Глазная гимнастика

Капля раз, капля два,

Руки сжаты в кулачки. Выставляют указательные пальцы из кулачков,

Медленно сперва.

Поднимают руки вверх

Кап-кап, кап-кап.	Медленно опускают руки вниз, прослеживая движения пальцев зрительно
Стали капли поспевать, Капля каплю догонять.	Руки сжаты в кулачки. Выставляют указательные пальцы из кулачков, поднимают руки вверх
Кап-кап-кап, кап-кап-кап.	Медленно опускают руки вниз, прослеживая движения пальцев зрительно
Зонтик побыстрее раскроем, От дождя себя укроем.	Разводят кисти рук в стороны, пальцы сжаты вместе Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу.

Глазная гимнастика

Вот мой флажок качается – Вот так, вот так, вот так.	Флажок медленно движется вле-во-вправо, движение прослеживается при фиксированном положении головы
Флажок мой поднимается – Вот так, вот так, вот так.	Движения флажка вверх-вниз
Вот я флажком моим машу – Вот так, вот так, вот так.	Круговые движения флажком
Теперь флажок я опущу, Тихонько опущу.	Медленное опускание флажка на парту. Фиксация взора на флажке в течение нескольких секунд

Глазная гимнастика

Зарядкой белочке не лень Заниматься целый день.	Моргание двумя глазами
С одной ветки, прыгнув влево, На сучке она присела.	Отводят глаза влево, фиксируют взгляд в течение нескольких секунд
Вправо прыгнула потом.	Отводят глаза вправо, фиксируют взгляд в течение нескольких секунд
Покружилась над дуплом	Вращательные движения глазами (по и против часовой стрелки)
Влево, вправо целый день	Переведение взора вправо-влево без фиксации взгляда
Прыгать белочке не лень.	Моргание двумя глазами

Глазная гимнастика

В лесу темно.	Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу.
Все спят давно.	Снимают руки с глаз
Одна сова не спит, На суку сидит.	Широко открывают глаза

Во все стороны
глядит.

Движение глаз из стороны в сторону при фиксированном положении головы

Да как полетит!

А в лесу темно.

Все спят давно.

Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу.

Глазная гимнастика

Комплекс выполняется сидя.

1. Откинуться на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола, выход. Повторить 5-6 раз.

2. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.

3. Руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

4. Смотреть прямо перед собой на воспитателя 2-3 с; поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 5-6 раз.

6. Руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить руками вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 3-4 раза.

Глазная гимнастика

1. Использование элементов аутотренинга (общее расслабление). **До 10 мин.**

3. Выполнение упражнения «Пальминг» (по методике У.Бейтса и М.Корбетт). **От 50 с до 3 мин**

2. Использование элементов бесконтактного массажа (тепло-вое прогревание). **До 2 мин.**

4. Использование элементов аутотренинга (общее расслабление). **До 10 мин.**

4. Использование элементов аутотренинга (расслабление). **До 10 мин.**

Глазная гимнастика

1. 2.

3. Выполняется:

- ❖ подушечками указательных пальцев обеих рук;
- ❖ подушечками соединенных указательного и среднего пальцев обеих рук.

Продолжительность до 3 мин.


Глазная гимнастика

(для укрепления и тренировки глазодвигательных или окологлазных мышц)

Обратить внимание!

Перед выполнением упражнений рекомендуется выполнить релаксационный комплекс (не менее 5 минут) с индивидуальным выбором наиболее эффективных упражнений, ощутимо снижающих зрительное напряжение.

Упражнения выполняются в течение 2-3 минут в режимах:

❖ 

❖ закрытых глаз (за исключением упражнений с использованием тест-объектов). Все упражнения выполняются без очков и без напряжения зрения (расфокусированное зрение).

Глазная гимнастика

По тропинке в лес пойдем,	Идут маршевым шагом
Лужу мимо обойдем, Перепрыгнем ручеек, И перешагнем через пенек.	Имитируют обход лужи Прыгают Шагают, высоко поднимая колени
Посмотрели мы налево, И направо посмотрели, Дунул ветер, и листочки	Смотрят налево, не поворачивая головы Смотрят направо, не поворачивая головы Поднимают руки вверх, прослеживая их движение глазами
Закружились, полетели.	Поочередно делают круговые движения согнутыми в локтях руками, прослеживая их движение глазами
Мы летели, мы летели	Имитируют взмахи крыльев, затем соединяют руки вместе над головой
И на землю тихо сели.	Опускают руки, прослеживают их движение глазами
Вверх на солнце посмотрели, И на травке посидели.	Поднимают глаза вверх Приседают, закрывают глаза

Глазная гимнастика

Внимательнее! Появился из-за туч	Фиксируется положение головы. Взгляд фиксируется на луче
Прыгучий и волшебный луч Представьте, что стена – огромный лист.	Прослеживается движение луча вверх-вниз при фиксированном положении головы (2-3 раза)
И бегают волшебный луч по ней то вверх, то вниз, То влево, вправо, то волной.	Прослеживается движение луча вправо-влево при фиксированном положении головы (2-3 раза)
А мы прослеживаем путь с тобой. Теперь он в угол, словно в сеть, попал И там, несчастный, бедненький, пропал.	Прослеживается движение луча по диагоналям

Вот появился,
в противоположный угол побежал
И в том углу опять пропал...
Вдруг в новом уголке он появился,
поморгал
И снова, озорник, пропал.
Вот появился,
в противоположный угол побежал
И в том углу, представьте, окончательно пропал

Глазная гимнастика

За огоньком глаза следят,

На чём он остановится,
Ребята говорят.
Глазная гимнастика
Теперь посидим немножко,
Закроем глаза ладошкой.
Сразу сделалось темно...
Руки убираем, смотрим мы в окно.
И снова ладошкой закрываем глаза,
Смотрим направо, а там – стена!
Часто – часто моргают глаза.

...

Мы посмотрим теперь вот сюда.

(дети смотрят на лист, на котором расположены 9 карти-нок с нарисованными игрушками).

А теперь по памяти перечислите нарисованные игрушки.

Я витаминка А.
Меня запомнить просто.
Найдёшь меня в морковке.
Я – витамина роста!
Витаминкой В назвали,
Строго-настрога сказали:
Жить в орешках, огурцах,
Хлебе, щавеле, грибах.
Хоть и кислый я на вкус,
Улыбнитесь, сони!
Витаминкой С зовусь
И живу в лимоне.
Мы на солнышке лежали,
Витамин D принимали.
Кто же мы теперь: ребятки
Или просто шоколадки?

Глазная гимнастика

Для пешеходов, знаем с ранних лет,
Всегда горит зеленый свет.
А если светофора нет,
Тогда найдем мы «зебру»,

Ритмично закрывают глаза

Широко открывают глаза

Зажмуривают крепко глаза

Широко открывают глаза

Окрашенную в белый цвет.

Идти по ней мы будем осторожно. Кивают головой

Ответьте: как же это можно?

Сначала мы глаза налево
отведем

Отводят глаза влево, фиксируя взгляд на указке педагога

И половину улицы с тобою
пройдем.

Затем посмотрим вправо мы,

И, если нет машин, то

Сможем мы дорогу перейти.

Отводят глаза вправо, фиксируя взгляд на указке педагога

Глазная гимнастика

Стоит глазами нам

Крепко зажмуривают и

мигает,

Как будто много-много
знает.

Широко открывают оба глаза.

А мы ему в ответ мигнём.

Подмигивают глазами попеременно

Глаза закроем, их потрём.

Поглаживают закрытые глаза подушечками пальцев, слегка надавливая на глаза.

Пусть думает, всё знаем мы
о нём

Отводят глаза влево-вправо при неподвижной голове

Физминутка

Отдых наш - физкультминутка,
Занимай свои места:

Выстраиваются в свободном порядке в группе

Шаг на месте левой, правой,
Раз и два, раз и два!

Маршируют, высоко поднимая колени

Прямо спину все держите,
Раз и два, раз и два!

Выполняют повороты вправо-влево с широко разведенными руками

И под ноги не смотрите,
Раз и два, раз и два!

«Ножницы» руками

Шаг на месте левой, правой,
Раз и два, раз и два!

Маршируют, высоко поднимая колени

Отдых наш - физкультминутка,
Занимай свои места.

Рассаживаются на свои места

Пантомимическая гимнастика

Над головою руки поднимите.

Расставьте пальчики, а руки-то скрестите.

Рога на ощупь твердые? Так значит, руки напрягаем.

Но долго руки трудно так держать, и мы их опускаем.

Посмотрите: мы - олени, выше поднимай колени!

Рвется ветер нам навстречу! Ветер стих, расправим плечи,

Руки снова на колени. А теперь немножко лени...

Мы до дома добежали. Так устали, так устали,

Что все разом на зеленый травяной ковер упали.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко.
Теперь вставайте, детвора! Ждет нас новая игра!

Глазная гимнастика

Пролетел высоко сокол.	Поднимают вверх глаза. Положение головы фиксировано
Обронил перо в осоку.	Опускают взгляд вниз
Соколиного пера	Движение глазами влево-вправо
Не найти нам до утра.	
Утром солнышко взойдет,	Поднимают глаза вверх
Солнце перышко найдет.	Опускают глаза вниз, улыбаются

Глазная гимнастика

Шел по берегу петух,	Движения глаз вправо-влево
Поскользнулся - в речку бух!	Крепко зажмурить глаза, открыть их широко (повторить несколько раз)
Будет знать петух, что впредь	
Надо под ноги смотреть.	Движение глаз вверх-вниз
Будь внимателен, петух,	Крепко зажмурить глаза, открыть их широко (повторить несколько раз)
Не лови ты, Петя, мух!	

Глазная гимнастика

Пролетел высоко сокол.	Поднимают вверх глаза. Положение головы фиксировано
Обронил перо в осоку.	Опускают взгляд вниз
Соколиного пера	Движение глазами влево-вправо
Не найти нам до утра.	
Утром солнышко взойдет,	Поднимают глаза вверх
Солнце перышко найдет.	Опускают глаза вниз, улыбаются