

## Офтальмологические паузы или гимнастика для глаз

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.

*Глазами смотрят вверх, вниз.*

### ЗАЯЦ

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

*Смотрят вверх.*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

*Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.*

Ай-да, зайнышка, умелый! Глазками моргает.

*Моргают глазками.*

Глазки закрывают.

*Глазки закрывают.*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(Мы будем прыгать, как зайчики :) )*

### БЕЛКА

Белка дятла поджидала,

*Резко перемещают взгляд вправо- влево.*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

*Смотрят вверх-вниз.*

Вот орехи-1,2,3.

Пообедал дятел с белкой

*Моргают глазками.*

И пошел играть в горелки.

*Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.*

### **СТРЕКОЗА**

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.

*Пальцами делают очки.*

Влево- вправо, назад- вперед-

*Глазами смотрят вправо- влево.*

Ну, 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.*

### **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.*

Потянулась, улынулась

И уселась на карниз.

*Дети приседают.*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

*Смотрят прямо.*

И закрыла их руками.

*Закрывают глаза руками.*

### **ДОЖДИК**

Дождик, дождик, пуще лей.

*Смотрят вверх.*

Капель, капель не желей.

*Смотрят вниз.*

Только нас не замочи.

*Делают круговые движения глазами.*

Зря в окошко не стучи.

### **БУРАТИНО**

Буратино потянулся,

*Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.*

Вправо- влево повернулся,

Вниз- вверх посмотрел

И на место тихо сел.

*Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.*

### **ТЕРЕМОК**

Терем- терем- теремок!

*Движение глазами вправо- влево.*

Он не низок, не высок,

*Движение глазами вверх- вниз.*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

*Моргают глазами.*

### **ВЕТЕР**

Ветер дует нам в лицо.

*Часто моргают веками.*

Закачалось деревцо.

*Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.*

Ветер тише, тише, тише...

*Медленно приседают, опуская глаза вниз.*

Деревца все выше, выше!

*Встают и глаза поднимают вверх.*

## **ЛУЧИК СОЛНЦА**

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

*Моргают глазками.*

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

*Делают круговые движения глазами.*

Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.

*Отводят взгляд влево.*

Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду.

*Отводят взгляд вправо.*

## **“Весёлая неделька” гимнастика для глаз**

- 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).*

- 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).*

- 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)*

- 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)*

- 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)*

- 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)*

- В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём 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!

## “Дни недели” комплекс гимнастики на каждый день

### Понедельник.

В понедельник в детский сад  
Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*  
Полюбили крепко их  
Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*  
Пригласили их плясать  
Дружно ножки выставляют *(По очереди выставляют вперёд ножки)*  
Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*  
Присядь влево, *(Поворот влево с приседанием, посмотреть взглядом назад)*  
А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*  
И ладошки у ребят,  
Словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

### Вторник.

К нам во вторник прилетал  
Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*  
По болоту он шагал *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)*  
Рыб, лягушек доставал,  
Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*  
Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)*  
И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*  
Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*  
Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или одновременно двумя)*

### Среда.

В среду слон к нам приходил,  
Топать ножками учил, *(Ходьба на месте)*  
И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*  
И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*  
Мы покрутим головой  
Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*  
В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

### Четверг.

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*

Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

### Пятница.

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*

Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*

Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*

На дворе настала осень, *(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*

Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

### Суббота.

Мы в субботу пригласили *(Взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*

Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*

Наготовили котлет. *(Ладони лежащие одна на другой, меняются местами)*  
Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*  
Посмотрели на столы ...*(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*  
В лес обратно убежали *(Бег на месте)*  
За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

### **Воскресенье.**

В воскресенье выходной,  
Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*  
Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*  
Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*  
Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*  
Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*  
Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*  
Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*  
Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, *(Имитация движущегося поезда на месте)*  
А лошадка бьет копытцем,  
Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*  
Мы на этой карусели  
Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*