

A decorative border of small red hearts surrounds the entire page.

**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!*

Закрывают глаза и зажимают 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 слежу 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 жуужжит, жуужжит, жуужжит.***

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

***Ж-ж-ж-ж...***

Зажмурить глаза.