**Профилактика зрительного утомления и близорукости**

. Упражнения зрительной гимнастики  могут использовать воспитатели детских садов и логопеды детских садов на своих занятиях.

**Гимнастика для глаз** используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у детей во время занятий.

Рекомендации к проведению: комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3—5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

**Упражнения для снятия усталости глаз**

1.        Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.  
2.        Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

«Часовщик»

Часовщик прищурил глаз,  
(Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз)  
Чинит часики для нас.  
(Открыть глаза.)  
(С. Маршак)

**Профилактические упражнения для глаз**

—        15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.  
—        15 колебательных движений глазами 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».

Руки за спинку, головки назад  
Руки за спинку, головки назад.  
(Закрыть глаза, расслабиться.)  
Глазки пускай в потолок поглядят.  
(Открыть глаза, посмотреть вверх.)  
Головки опустим — на парту гляди.  
(Вниз.)  
И снова наверх – где там муха летит?  
(Вверх.)  
Глазами повертим, поищем ее.  
(По сторонам.)  
И снова читаем. Немного еще.

**Комплекс специальных упражнений для глаз**

1.        Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4—5 раз.

2.        В среднем темпе проделать 3—4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

3.        Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

4.        Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

5.        Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6.        Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх ~ налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

**Комплекс упражнений для глаз «На море»**

(Под медленную спокойную музыку.)

1. «Горизонт»  
1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.  
5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

2.        «Лодочка»  
1—4 — чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.  
5-8 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

3.        «Радуга»  
1—4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.  
5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

4.        «Солнышко»  
1—8. «На море солнышко» — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.  
Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

5.        «Пловец плывет к берегу»  
1 —4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца.  
5—8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6.        «Яркое солнышко»  
1-8 – зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

**Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз**

1.        И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4—6 раз.

2.        И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую.

3.        И. п.- то же. Одну руку поднимать, другую – опускать, затем наоборот – 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом.

4.        И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить.Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с.

5.         И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть.

6.        И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.

7.        И. п.— то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

**Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко**

1.    «Пальминг»

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2.    «Верх-вниз, влево-вправо»

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3.    «Круг»

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4.    «Квадрат»

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

5.    «Гримасы»

Логопед предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).

6.    «Рисование носом»

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

7.    «Раскрашивание»

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

8.    «Расширение поля зрения»

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их… и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

9.    «Буратино»

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа.Взрослый медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

Ещё игры-упражнения:

1. «Буратино 2»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует разные фигуры. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

2. «Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

3. «Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

4. «Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево

Игра «Дрессированная муха»

Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?

а) Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз… Где, в каком домике наша муха?

б) Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.

в) Управляем мухой молча (Направление задает логопед движениями рук)

6.    «Часики»

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый – против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

**Комплексы упражнений для глаз**

Комплекс 1

И. п. — сидя за партой.

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

2. Движения глазными 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. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

Комплекс 2

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

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

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

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

Комплекс 3

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

2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

3. Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.

Комплекс 4

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

2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз. Закрыть глаза, расслабить веки, 10—15 с.

3. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15с. Открыть глаза.

**Гимнастика для глаз "Веселая неделька"**

Представленные комплексы гимнастики для глаз “Весёлая неделька” и “Дни недели” помогут не только запомнить дни недели, но и способствуют профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Данные комплексы можно использовать как самостоятельные гимнастическо-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультминутки. Нами предложенокоррекционно – развивающее занятие с использованием одного из данных комплексов.

**“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 да 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.

*Закрыть 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 выставлять *(По очереди выставляют вперёд ножки)*  
Присядь вправо,*(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*  
Присядь влево, *(Поворот вправо 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, (Х*одьба 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. *(Ладошки 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 повёрнуты 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).*

**Физкультминутка для глаз**

«Глазкам нужно отдохнуть.»

(Ребята закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.»

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.»

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут»

(Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.»

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!»

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

**«Бабочка»**

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

**МОСТИК**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

*(Закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражненья 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

*(Глазами двигают вправо-влево)*

Заниматься вновь начнем.

*(Глазами смотрят вверх-вниз)*

**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.)*

**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.)*

**БЕЛКА**

Белка дятла поджидала,

*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

*(Смотрят вверх-вниз.)*

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

*(Моргают глазками.)*

И пошел играть в горелки.

*(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).*

          **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.)*

**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 заинька, умелый! Глазками моргает.

*(Моргают глазками.)*

Глазки закрывает.

*(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(Прыгаем, как зайчики ).*

**ДОЖДИК**

Дождик, дождик, пуще лей.

*(Смотрят вверх.)*

Капель, капель не жалей.

*(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Зря в окошко не стучи.

**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, улыбнулась

И уселась на карниз.

*(Дети приседают.)*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

*(Смотрят прямо.)*

И закрыла их в мурчаньи.

*(Закрывают глаза руками.)*

**КОТ**

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

*(закрыть по очереди оба глаза)*

Кот играет в «Жмурки»

*(крепко зажмуриться)*

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

*(открыть оба глаза)*

**КАЧЕЛИ**

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть глазами вверх, вниз)*

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

*(посмотреть вверх, вниз)*

**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.)*

**«Отдыхалочка»**

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

**«Ночь»**

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

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)

**«Прогулка в лесу»**

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы — ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, *смотрят вверх*

 Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз*

 Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх*

 Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз*

 Слева ель растет — старушка, *смотрят вправо*

Справа сосенки — подружки. *смотрят влево*

 Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*

Все равно я вас найду! *влево — вправо, вверх — вниз.*

I Комплекс

1. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

II Комплекс

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

III Комплекс

-Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

-Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

-Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз.

-Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

-Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

«Снежки”

  ( Дети выполняют движения в соответствии со   словами педагога)

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.

  «Зрительная гимнастика”

(Гимнастика для глаз выполняется сидя в соответствии со словами педагога)

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо —

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками

«Ёжик”

Ходил ёжик по полянке  (Ходьба на месте)

Он искал грибы опятки.  (Повороты головы вправо и влево)

Глазки щурил и моргал,  (Сильно прищуриться и широко открыть глаза)

Но грибов не увидал.  (Развести руки в стороны)

Вверх смотрел он,  (Поднять голову, посмотреть вверх)

Вниз глядел,  (Опустить голову, посмотреть вниз)

Сам тихонечко пыхтел. (Произнести «пых”, «пых”, «пых”)

Смотрел влево,  (Голова неподвижна, посмотреть влево)

Смотрел вправо,

(Голова неподвижна, посмотреть вправо)

Вдруг увидел гриб на славу!

(Плотно закрыть и широко открыть глаза)

Оглянулся он ещё

(Руки спрятать за спину)

Через левое плечо,

(Повернуть голову влево, посмотреть назад)

Через правое ещё.

(Повернуть голову вправо, посмотреть назад)

Ёж затопал по тропинке

(Ходьба на месте, высоко поднимая ноги)

 И грибок унёс на спинке.

«Мы так долго рисовали…»

Мы так долго рисовали.

(Сидя, потереть ладонями лицо)

Ох, глаза наши устали,

(Слегка прикрыть глаза веками)

Надо глазкам отдых дать,

Будем быстро мы моргать.

(Быстро моргать)

 Раз, два, три, четыре, пять,

Будем быстро мы моргать.

А теперь глаза закроем,

(Выполнять упражнения в соответствии с указанием)

Широко опять откроем.

Раз – закроем, два – откроем,

Три – закроем, на четыре вновь откроем.

Раз, два, три, четыре, пять Не устанем закрывать.

И ладошками глаза

Мы закроем не спеша,

Посидим в темноте.

Краска чёрная везде.

А теперь представим сразу,

Чёрную от сажи вазу.

Всё черным-черно кругом:

Чёрно небо, чёрен дом.

Снова мы глаза откроем,

На работу их настроим.