МАДОУ Г. НИЖНЕВАРТОВСКА ДС №52 «САМОЛЕТИК»

Воспитатель: Бакулина Д.В.

Глазная гимнастика

1

Самолет

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

Глазная гимнастика

2

Капает дождик

Капает дождик,Поднимают руки верх (пальцы направлены вниз).Капает дождикВниз, вниз, вниз.Постепенно опускают руки, пока не коснутся стола или пола.

Продолжение игры: идет снег, идет град, падают листья и т.д.

Глазная гимнастика

Пишем буквы 3

Все движения пальцев прослеживаются зрительно

Из крючков, из крючков,Пальцами делают в воздухе крючки Из кружков, из кружковПальцами делают в воздухе кружкиСможем буквы написать.Имитируют написание буквЕсли будем мы стараться,
Буквы будут получаться.Руки на поясе, наклоны головы в сторонуПальцы наши потрудились
И немножко утомились.Пальцы сгибают и разгибаютДружно их сейчас встряхнем
И опять писать начнем.Встряхивают кистями рук.

Глазная гимнастика

Мы топаем ногами 4

Мы топаем ногами:
топ-топ.Топают ногами, глаза опущены внизМы хлопаем руками:
хлоп-хлоп.Хлопают руками перед собой, взгляд фиксируется на рукахМы руки поднимаем,Пальцы, кроме указательных сжимают в кулаки, поднимают руки, фиксируя взгляд на кончиках указательных пальцев, и прослеживают их движение взглядом (голова неподвижна)Мы руки опускаем,Опускают руки и следят за ними взглядом (голова неподвижна)Мы руки подаемСтавят руки на поясИ бегаем кругом.Выполняют повороты кругом

Глазная гимнастика

Две птички

5

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

Глазная гимнастика

Пролетает самолет

6

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

Глазная гимнастика

Правила перехода

7

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

Глазная гимнастика

Дождик

Капля первая упала - кап!Пальцем показывают траекторию ее движения сверху вниз, прослеживая глазами движение пальцаИ вторая прибежала - кап!То же самоеМы на небо посмотрели,Смотрят вверхКапельки кап-кап запели,Закрывают глазаНамочились лица.
Мы их вытирали.Поглаживают закрытые глаза подушечками пальцевТуфли - посмотрите -
Мокрыми стали.Показывают руками вниз и смотрятПлечами дружно поведемДвижение плечамиИ все капельки встряхнем.Встряхивают кистями рукОт дождя мы убежим,Пальчики рук «бегут» по парте в одну сторону, глазами прослеживается их путьПод кусточком посидим.Нагибают голову, прикрывая ее руками

Глазная гимнастика

9

Кукушка

У леса на опушкеМоргать глазами в такт Высоко на сукуПоднять глаза вверхС утра поет кукушка:Зажмуривают глаза в тактКу- ку! Ку-ку! Ку-ку!Моргать в такт.Внизу бежит речонкаГлаза внизПо желтому песку.Глаза вправоПоет кукушка звонко:Глаза влевоКу-ку! Ку-ку! Ку-ку!Моргать в такт

Глазная гимнастика

Для утомленных глаз

Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз). Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

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.

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.

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

Глазная гимнастика

Для снятия глазного напряжения

Плотно закрыть глаза, затем широко открыть их (5-6 раз, интервал – 30сек).

Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Смотреть, не поворачивая головы, влево-вправо, вниз-вверх, (6-8 раз).

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

Как бьют часы

1
2

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

Гимнастика А.Э.Аветисова

Плотно закрыть и открыть глаза (6-8 раз с интервалом 30 с).
Посмотреть вверх-вниз-вправо-влево, не поворачивая головы (8-10 раз).
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).

Глазная гимнастика

Шел по берегу петух

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

Глазная гимнастика

Веселый жук

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

выполняют прощальный жест рукой

Глазная гимнастика

Соколиное перо

Пролетел высоко сокол.Поднимают вверх глаза. Положение головы фиксированоОбронил перо в осоку.Опускают взгляд внизСоколиного пера
Не найти нам до утра.Движение глазами влево-вправоУтром солнышко взойдет,Поднимают глаза вверхСолнце перышко найдет.Опускают глаза вниз, улыбаются

Глазная гимнастика

В волшебном лесу

Куда тропинка нас, ребята, завела?
Быть может, все напутала Яга?
В лесу волшебном мы, ребята, очутились,
Когда с горы в долину опустились.Переведение взора вправо-влево при фиксированном положении головыСначала мы осмотримся вокруг:
Глазами сделаем большущий круг.Круговые вращения глазами по часовой, против часовой стрелкиПосмотрим вверх, посмотрим вниз,
Быть может, там вода живая – приз.Переведение взора вверх-вниз при фиксированном положении головыЗажмурим крепко глазки,
а потом откроем вдруг
И скажем: «Трудности, мы тут!»Крепко зажмуривают глаза на 3-5 сек, затем широко их раскрывают (повторить 5-6 раз)

Глазная гимнастика

Мы картинку собирали?

Мы картинку собирали? Да!
Наши глазоньки устали? Да!Кивают головойСначала их зажмурим крепко-крепко.Зажмуривают глаза.Потом откроем широко.
Как будто удивились,
увидавши великаншу-репку.Раскрывают широко глазаЗатем за шариком летящим проследим:
Куда бы он ни двигался,
глаза следят за ним!Прослеживают движения указкиТеперь ежам мы подмигнем
Сначала правым глазом, левым же потом.Мигают поочередно глазамиА сейчас – двумя глазами вместе.Мигают двумя глазами одновременноСкажите же, ежи, куда идти?
Ведь наши ноги не стоят на месте!Широко раскрывают глаза

Глазная гимнастика

Глаза отдыхают

Теперь друг к другу повернитесь,Поворачиваются друг к другуИ широко соседу улыбнитесь.УлыбаютсяТеперь немного поморгайте,Закрывают и открывают оба глаза разомПоочередно каждым глазом помигайте.Поочередно закрывают то правый, то левый глазТеперь опять немного поморгайте.Закрывают и открывают оба глаза разомГлаза закройте просто, отдыхайте.Закрывают глаза, расслабляютсяА вот теперь глаза зажмурьте крепко вы.Крепко зажмуривают глаза на 3-5 сек.Откройте широко. Где ж очутились мы?Широко открывают глаза.

Глазная гимнастика

Волшебные часы

Часы волшебные на стеночке висят,Следят за передвижением циферблата часов вверх-вниз Глазами смотрят на ребят,Зажмуривают крепко глаза, затем их широко раскрывают.И говорят: «Тик-так, так-тик,Глазами выполняют поочередные движения вправо-влевоВот и прошел волшебный миг».Закрывают глазаПора домой вам возвращаться,Поглаживают их подушечками пальцевГлаза открыть, и дома оказаться.Широко открывают глаза

Глазная гимнастика

Сидит колдунья дуется

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

Глазная гимнастика

На берегу

Выполняется при фиксированном положении головы

Вокруг такая красота,
Вот море, небо – всюду синева.Выполняют вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелкиА над нами - облака,Поднимают руки вверх, движение прослеживается глазамиПеред нами расстилается вода.Разводят руки в стороны, переводят взгляд с одной руки на другуюЧайки, мимо пролетая,
Шлют привет,Выполняют петлеобразные движения руками, прослеживая их движение Нам кричат, что лучше места нет.Крепко зажмуривают глаза, затем их широко открывают

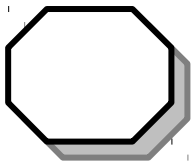
Глазная гимнастика

Сова

В небе месяц серебриться.Поднимают глаза вверхСпят в кустах тетерева.Опускают глаза внизНад поляной кружит птица –
Остроклювая сова.Вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелкиУ совы глаза, как плошки,
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

Прогулка в лесу



Дин – дон! Дин – дон!
Слева звон, справа звон!
Лето красное пришло,
Свет и радость принесло.Смотрят вправо-влевоДети по лесу гуляли,
За природой наблюдали.Круговые движения глазами по и против часовой стрелкиВверх на небо посмотрели.Фиксируют взгляд на потолкеИх глазки лучики согрели.Ладонями накрывают глаза, не надавливая на нихРядом бабочки летали,
Крылышками нежными махали.Закрывают, открывают глазаПрилетала 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

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.
И.п.: сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Улучшает кровоснабжение тканей.
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.
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.
И.п.: сидя. Закрыть глаза, массировать веки круговыми движениями пальца. Проделать в течение 1 минуты. Расслабляются мышцы, улучшается кровооб-ние.
И.п.: стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно перемещать палец полусогнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Укрепляет мышцы горизонтального действия, улучшается их координация.
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 – 2-3 раза. Порядок воспроизведения – произвольный.

Комплекс зрительных упражнений (разработан А.Г.Дивяком и В.П.Жоховым)

Произвести медленные движения глаз налево, вверх, направо, низ и в обратном направлении (глаза открыты).
Закрыть глаза, слегка помассировать (погладить) веки подушечками пальцев, раскрыть их и сделать несколько быстрых мигательных движений.
Плотно зажмурить глаза, затем расслабить веки и поднять брови кверху, открыть глаза.
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.
Фиксировать взгляд на указательном пальце, приближающемся к носу и удаляющемуся на расстояние вытянутой руки.

Глазная гимнастика

Релаксационная гимнастика

(на расслабление)

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.

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.

Моргание.

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

Глазная гимнастика

Дождик

Капля раз, капля два,Руки сжаты в кулачки. Выставляют указательные пальцы из кулачков, Медленно сперва.Поднимают руки вверхКап-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 вверхКап-кап-кап, кап-кап-кап.Медленно опускают руки вниз, прослеживая движения пальцев зрительно Зонтик побыстрей раскроем,Разводят кисти рук в стороны, пальцы сжаты вместеОт дождя себя укроем.Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу.

Глазная гимнастика

Флажок

Вот мой флажок качается –
Вот так, вот так, вот так.Флажок медленно двигается влево-вправо, движение прослеживается при фиксированном положении головыФлажок мой поднимается –
Вот так, вот так, вот так.Движения флажка вверх-внизВот я флажком моим машу –
Вот так, вот так, вот так.Круговые движения флажкомТеперь флажок я опущу,
Тихонько опущу.Медленное опускание флажка на парту. Фиксация взора на флажке в течение нескольких секунд

Глазная гимнастика

Белкина зарядка

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

Глазная гимнастика

Сова не спит

В лесу темно.Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу.Все спят давно.Снимают руки с глазОдна сова не спит,
На суку сидит.Широко открывают глазаВо все стороны глядит.
Да как полетит!Движение глаз из стороны в сторону при фиксированном положении головыА в лесу темно.
Все спят давно.Накладывают руки ладонями на глаза, не надавливая на них. Пальцы скрещены на лбу.

Глазная гимнастика

Для профилактики близорукости

Комплекс выполняется сидя.

1.Откинуться на спинку стула. Глубокий вздох. 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 лево, 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 руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 3-4 раза.

Глазная гимнастика

Релаксационный комплекс

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 (тепловое прогревание). **До 2 мин**.

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

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

Глазная гимнастика

Самомассаж глаз

1.2.

3.

Глазная гимнастика

Динамический комплекс

(для укрепления и тренировки глазодвигательных или окологлазных мышц)

Выполняется:
подушечками указательных пальцев обеих рук;
подушечками соединенных указательного и среднего пальцев обеих рук.

Продолжительность до 3 мин.

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:

- открытых глаз;
- 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

По тропинке в лес пойдем,Идут маршевым шагомЛужу мимо обойдем,Имитируют обход лужиПерепрыгнем ручеек,ПрыгаютИ перешагнем через пенек.Шагают, высоко поднимая колениПосмотрели мы налево,Смотрят налево, не поворачивая головыИ направо посмотрели,Смотрят направо, не поворачивая головыДунул ветер, и листочкиПоднимают руки вверх, прослеживая их движение глазамиЗакружились, полетели.Поочередно делают круговые движения согнутыми в локтях руками, прослеживая их движение глазамиМы летели, мы летелиИмитируют взмахи крыльев, затем соединят руки вместе над головойИ на землю тихо сели.Опускают руки, прослеживают их движение глазамиВверх на солнце посмотрели,Поднимают глаза вверхИ на травке посидели.Приседают, закрывают глаза

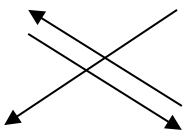
Глазная гимнастика

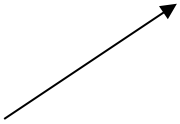
Глазная гимнастика

6.

Волшебный луч

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

Игра с лазерным лучом

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 картинок с нарисованными игрушками).
А теперь по памяти перечислите нарисованные игрушки.

Посмотрите далеко,

(дети вытягивают руки вперёд и смотрят на кончики пальцев)
Посмотрите близко,
(смотрят на ладошки перед глазами)
Посмотрите высоко,
(*руки вверх, смотрят на кончики пальцев)*
Посмотрите низко.
(руки вниз, смотрят на кончики пальцев)
Руку в сторону веду,
(руку отводят вправо, смотрят на кончики пальцев)
А затем веду другую,
(руку отводят влево, смотрят на кончики пальцев)
А потом огромный круг
Я глазами нарисую.
(пальчиками «рисуют» круг по часовой стрелке, затем против, следя за ними глазами)

Я витаминка А.
Меня запомнить просто.
Найдёшь меня в морковке.
Я – витамина роста!

Витаминкой В назвали,
Строго-настрого 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,Ритмично закрывают глазаВсегда горит зеленый свет.Широко открывают глазаА если светофора нет, Зажмуривают крепко глазаТогда найдем мы «зебру», Окрашенную в белый цвет.Широко открывают глазаИдти по ней мы будем осторожно.
Ответьте: как же это можно? Кивают головойСначала мы глаза налево отведем
И половину улицы с тобою пройдем.Отводят глаза влево, фиксируя взгляд на указке педагогаЗатем 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 мигает,Крепко зажмуривают и Как будто много-много знает.Широко открывают оба глаза.А мы ему в ответ мигнём.Подмигивают глазами попеременноГлаза закроем, их потрём.Поглаживают закрытые глаза подушечками пальцев, слегка надавливая на глаза. Пусть думает, всё знаем мы о нёмОтводят глаза влево-вправо при неподвижной голове

Физминутка

Отдых наш – физкультминутка

Отдых наш - физкультминутка,
Занимай свои места:Выстраиваются в свободном порядке в группеШаг на месте левой, правой,
Раз и два, раз и два!Маршируют, высоко поднимая колениПрямо спину все держите,
Раз и два, раз и два!Выполняют повороты вправо-влево с широко разведенными рукамиИ под ноги не смотрите,
Раз и два, раз и два!«Ножницы» рукамиШаг на месте левой, правой,
Раз и два, раз и два!Маршируют, высоко поднимая колениОтдых наш - физкультминутка,
Занимай свои места.Рассаживаются на свои места

Пантомимическая гимнастика

Мы - олени

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!