

Зрительная гимнастика в стихах

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

* * *

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.

* * *

Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.

Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились
На места отправились.

Автобус.

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет...
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперёд мы покатались.

Сова.

В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка-сова,
большая голова,
На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
осмотрела все кругом –
за добычею бегой!

Часы

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,
Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

* * *

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!

Хомка - хомка хомячок ,
Полосатенький бочок.
Хомка рано встаёт
Глазки свои хомка трет.
Поморгает – раз, два, три
Вдох и выдох. Посмотри
Далеко ручей бежит,
На носу комар пищит.
Смотрит хомка выше, ниже,
Вправо, влево, дальше, ближе...
Осмотрел он все кругом
Праг! и в норочку бегом!

«Жук»

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд.
Указательный палец правой руки — это жук.
Дети поворачивают его вправо, влево, вверх,
вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.
Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился,
Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж...»
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел
И на потолок присел.
На носочки мы привстали,
Но жука мы не достали.
Хлопнем дружно—
Хлоп-хлоп-хлоп,
Чтобы улететь он смог.
«Ж-ж-ж...»

"Дождик"
Капля первая упала - кап ! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)
И вторая пробежала - кап !
Мы на небо посмотрели, (то же самое)
Капельки кап - кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)
Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем (движения плечами)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.
Под кусточком посидим. (приседают)

"Самолет"
Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)
С ним собрался я в полет,
Правое крыло отвел, (отводят руки по переменному и)
Посмотрел. прослеживают взглядом)
Левое крыло отвел,
Поглядел.

"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.

"Тишина"

Мы устали все чуть - чуть.
Предлагаю отдохнуть.
Отдыхайте наши уши
Тишину мы будем слушать.
И глаза мы закрываем,
И они пусть отдыхают.
В тишине представить море,
Свежий ветер на просторе.
За волной плывет волна,
А в округе тишина.

Наши глазки так устали,
Мы писали, рисовали,
Встанем дружно по порядку,
Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.
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.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.
Вправо - влево посмотрите,
Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.
Повторяем все еще.

"Дождик"

Капля первая упала - кап! (сверху пальцем
показывают траекторию ее движения)
И вторая пробежала - кап!
Мы на небо посмотрели, (то же самое)
Капельки кап - кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)
Туфли - посмотрите - (показывают вниз и
смотрят)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем (движения плечами)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.
Под кусточком посидим. (приседают)

"Самолет"

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят
пальцем за воображаемым самолетом)
С ним собрался я в полет,
Правое крыло отвел, (отводят руки по
переменно и
Посмотрел. прослеживают взглядом)
Левое крыло отвел,
Поглядел.

"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.

"Тишина"

Мы устали все чуть - чуть.
Предлагаю отдохнуть.
Отдыхайте наши уши
Тишину мы будем слушать.
И глаза мы закрываем,
И они пусть отдыхают.
В тишине представить море,
Свежий ветер на просторе.
За волной плывет волна,
А в округе тишина.

"Дождик".

Капля первая упала - кап! (моргать) И вторая
прибежала - кап! (моргать) Мы на небо
посмотрели, (смотреть вверх) Капельки кап - кап
запели. Намочились лица. (закрыли глаза) Мы
их вытерли.

Туфли - посмотрите - (смотреть вниз) Мокрыми
стали. Плечи дружно поведем

И все капельки стряхнем, (смотрим по
сторонам) От дождя убежим Под кусточком
посидим, (закрыли глаза)

"Цветы"

Наши алые цветы распускают лепестки
(смотрим вверх) Ветерок чуть дышит, лепестки
колышет, (моргать быстро) Наши алые цветы
закрывают лепестки, (закрывать глаза) Тихо
засыпают, головой качают (смотреть по
сторонам).

Гимнастика для глаз «Жук»

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперед.
Указательный палец правой руки — это жук.
Дети поворачивают его вправо, влево, вверх,
вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»

Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,
Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно—

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог.

«Ж-ж-ж...»

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали - Поморгать глазами.

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно - Посмотреть влево – вправо.

Ах, как солнце высоко - Посмотреть вверх.

Мы глаза сейчас закроем - Закрывать глаза ладошками.

В классе радугу построим - Посмотреть по дуге вверх -

Вверх по радуге пойдём - Вправо и вверх – влево.

Вправо, влево повернём – Поворачиваем вправо, влево

А потом скатимся вниз - Посмотреть вниз.

Жмурься сильно, но держись. Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.

Автор метода Э.С.Аветисов

Долго тянется урок –

Много мы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один –

На край парты книги сдвинь.

Сидя, откинься на спину парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два –

Тренируй свом глаза.

Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурить глаза, открой глаза.

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза,

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И.П.

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

Упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2 – 3 сек. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5 – 20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3 – 5 сек., после чего руки опусти.

Повторить 5 – 6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять.

Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх –вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).

“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!

В правую руку свой мячик возьми, (Взор следует за мячом)
Над головою его подними
И перед грудью его поддержи.
К левой ступне не спеша положи.
За спину спрячь и затылка коснись.
Руку смени и другим улыбнись. (В какой руке у нас сейчас мяч?)
Правого плечика мячик коснётся.
И ненадолго за спину вернётся.
С голени правой да к левой ступне,
Да на живот – не запутаться б мне.