

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

Капает дождик

Капает дождик,
Капает дождик

Поднимают руки верх (пальцы направлены вниз).

Вниз, вниз, вниз.

Постепенно опускают руки, пока не коснутся стола или пола.

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

Пишем буквы

3

Все движения пальцев прослеживаются зрительно

Из крючков, из крючков,	Пальцами делают в воздухе крючки
Из кружков, из кружков	Пальцами делают в воздухе кружки
Сможем буквы написать.	Имитируют написание букв
Если будем мы стараться, Буквы будут получаться.	Руки на поясе, наклоны головы в стороны
Пальцы наши потрудились И немножко утомились.	Пальцы сгибают и разгибают
Дружно их сейчас встряхнем И опять писать начнем.	Встряхивают кистями рук.

Мы топаяем ногами

4

Мы топаяем ногами: топ-топ.	Топают ногами, глаза опущены вниз
Мы хлопаем руками: хлоп-хлоп.	Хлопают руками перед собой, взгляд фиксируется на руках
Мы 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 подаем	Ставят руки на пояс
И бегаем кругом.	Выполняют повороты кругом

Две птички

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

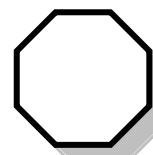
Пролетает самолет

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



Правила перехода

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



Дождик

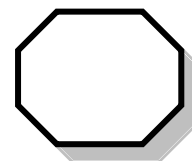
Капля первая упала - кап!	Пальцем показывают траекторию ее движения сверху вниз, прослеживая глазами движение пальца
И вторая прибежала - кап!	То же самое
Мы на небо посмотрели,	Смотрят вверх
Капельки кап- кап запели,	Закрывают глаза
Намочились лица. Мы их вытирали.	Поглаживают закрытые глаза подушечками пальцев
Туфли - посмотрите - Мокрыми стали.	Показывают руками вниз и смотрят
Плечами дружно поведем	Движение плечами
И все капельки встряхнем.	Встряхивают кистями рук
От дождя мы убежим,	Пальчики рук «бегут» по парте в одну сторону, глазами прослеживается их путь
Под кусточком посидим.	Нагибают голову, прикрывая ее руками

Кукушка

У леса на опушке	Моргать глазами в такт
Высоко на суку	Поднять глаза вверх
С утра поет кукушка:	Зажмуривают глаза в такт
Ку- ку! Ку-ку! Ку-ку!	Моргать в такт.
Внизу бежит речонка	Глаза вниз
По желтому песку.	Глаза вправо
Поет кукушка звонко:	Глаза влево
Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку!	Моргать в такт

Для утомленных глаз

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз). Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.
2. Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.
3. 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.
4. 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.
5. Закрывать веки и массировать их указательными пальцами круговыми движениями в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.



Для снятия глазного напряжения

1. Плотно закрыть глаза, затем широко открыть их (5-6 раз, интервал – 30сек).
2. Упражнение выполняется сидя с закрытыми и открытыми глазами. Смотреть, не поворачивая головы, влево-вправо, вниз-вверх, (6-8 раз).
3. 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).



Как бьют часы

Тик-так, тик-так.
Вот так, вот так!

А наш час пришел,
Будем отбивать:
Бим-бом, бом бом!-

Выполняются движения глазами влево-вправо, вверх-вниз (4-6 раз в каждую сторону)

Крепко зажмурить глаза на каждое слово, затем широко открыть их (6-8 раз)

Глазная гимнастика

Гимнастика А.Э.Аветисова

1. Плотно закрыть и открыть глаза (6-8 раз с интервалом 30 с).
2. Посмотреть вверх-вниз-вправо-влево, не поворачивая головы (8-10 раз).
3. **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, Поскользнулся - в речку бух! Будет знать петух, что впредь Надо под ноги смотреть.	Движения глаз вправо-влево Крепко зажмурить глаза, открыть их широко (повторить несколько раз) Движение глаз вверх-вниз
Будь 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 руки
Вот он влево посмотрел – Каждый влево посмотрел.	Отводят левую руку, прослеживают движение руки
Жук кружится и хохочет, К Кате на нос сесть он хочет.	Сводят руки вместе перед собой. Пальцы обеих рук перемещают к носу
Ты, жучишка, не шали! Где мы скажем, там сиди.	Грозят жуку
Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко.	Отводят руку вправо ладошкой вверх, фиксируют взгляд на руке
Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.	Отводят руку влево ладошкой вверх, фиксируют взгляд на руке
Жук 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 пальцев
Хлопнем дружно: хлоп-хлоп-хлоп, Улетай скорей, жучок.	Хлопают в ладоши, переводят взгляд на окно, выполняют прощальный жест рукой

Глазная гимнастика

Соколиное перо

Пролетел высоко сокол.	Поднимают вверх глаза. Положение головы фиксировано
Обронил перо в осоку.	Опускают взгляд вниз
Соколиного пера Не найти нам до утра.	Движение глазами влево-вправо
Утром солнышко взойдет,	Поднимают глаза вверх
Солнце 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 головы
Сначала мы осмотримся вокруг: Глазами сделаем большущий круг.	Круговые вращения глазами по часовой, против часовой стрелки
Посмотрим вверх, посмотрим вниз, Быть может, там вода живая – приз.	Переведение взора вверх-вниз при фиксированном положении головы
Зажмурим крепко глазки, а потом откроем вдруг И скажем: «Трудности, мы тут!»	Крепко зажимают 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 головой
Сначала их зажмурим крепко-крепко, Потом откроем широко, Как будто удивились, увидавши великаншу-репку.	Зажмуривают глаза Раскрывают широко глаза
Затем за шариком летящим проследим: Куда бы он ни двигался, глаза следят за ним!	Прослеживают движения указки
Теперь ежам мы подмигнем Сначала правым глазом, левым же потом.	Мигают поочередно глазами
А сейчас – двумя глазами вместе.	Мигают двумя глазами одновременно
Скажите 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 другу
И широко соседу улыбнитесь.	Улыбаются
Теперь немного поморгайте,	Закрывают и открывают оба глаза разом
Поочередно каждым глазом помигайте.	Поочередно закрывают то правый, то левый глаз
Теперь опять немного поморгайте.	Закрывают и открывают оба глаза разом
Глаза закройте просто, отдыхайте.	Закрывают глаза, расслабляются
А вот теперь глаза зажмурьте крепко вы.	Крепко зажимают 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,	Зажимают крепко глаза, затем их широко раскрывают.
И говорят: «Тик-так, так-тик,	Глазами выполняют поочередные движения вправо-влево
Вот и прошел волшебный миг».	Закрывают глаза
Пора домой вам возвращаться,	Поглаживают их подушечками пальцев
Глаза 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 стрелки
Она сидит, все дуется. Вот ей и не колдуется.	Движения газами влево-вправо с открытыми и закрытыми глазами
Хорошее ей настроение Надо подарить. А как, скажите, дети? Конечно, рассмешить!	Разогревают ладошки друг о друга и прикладывают их к закрытым глазам
Давайте ей сначала Дружно подмигнем Сначала правым глазом, Левым же потом.	Дети поочередно подмигивают глазами
Теперь двумя глазами вместе.	Мигают двумя глазами вместе
«Вы – молодцы», - Скажу без лести.	Закрывают глаза
Теперь повторим все сначала.	Поочередно закрывают глаза, затем оба глаза вместе
Ой, 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 стрелки
А над нами - облака,	Поднимают руки вверх, движение прослеживается глазами
Перед нами расстилается вода.	Разводят руки в стороны, переводят взгляд с одной руки на другую
Чайки, мимо пролетая, Шлют привет,	Выполняют петлеобразные движения руками, прослеживая их движение
Нам кричат, что лучше места нет.	Крепко зажмуривают глаза, затем их широко открывают

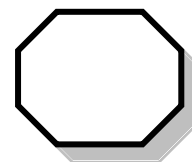
Глазная гимнастика

Сова

В небе месяц серебриться.	Поднимают глаза вверх
Спят в кустах тетерева.	Опускают глаза вниз
Над поляной кружит птица – Остроклювая сова.	Вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелки
У совы глаза, как плошки, В темноте горят огнем. Ночью видит, словно кошка, Но совсем не видит днем.	Открывают широко глаза, зажму- ривают их крепко на 3-5 сек (по- вторить 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-влево
Дети по лесу гуляли, За природой наблюдали.	Круговые движения глазами по и про- тив часовой стрелки
Вверх на небо посмотрели.	Фиксируют взгляд на потолке
Их глазки лучики согрели.	Ладонями накрывают глаза, не надав- ливая на них
Рядом бабочки летали, Крылышками нежными махали.	Закрывают, открывают глаза
Прилетала к ним пчела. На нос села она.	Выставляют перед собой указатель- ный палец, прослеживают его движе- ние к носу. Фиксируют взгляд на носу на несколько секунд

Глазная гимнастика

Для профилактики глазных болезней (разработано Э.Аветисовым и Е.Ливадо)

1. **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.
2. **И.п.: сидя.** Быстро моргать в течение 1-2 минут. Улучшает кровоснабжение тканей.
3. **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.
4. **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.
5. **И.п.: сидя.** Закрыть глаза, массировать веки круговыми движениями пальца. Прodelать в течение 1 минуты. Расслабляются мышцы, улучшается кровообращение.
6. **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.
7. **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

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

Упражнения проводятся в замедленном темпе. Повторяемость отдельных упражнений – 2-5 раз. Порядок воспроизведения – произвольный.

8. Произвести медленные движения глаз налево, вверх, направо, низ и в обратном направлении (глаза открыты).
9. Закрыть глаза, слегка помассировать (погладить) веки подушечками пальцев, раскрыть их и сделать несколько быстрых мигательных движений.
10. Плотнo зажмурить глаза, затем расслабить веки и поднять брови вверх, открыть глаза.
11. 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.
12. Фиксировать взгляд на указательном пальце, приближающемся к носу и удаляющемся на расстояние вытянутой руки.

Глазная гимнастика

Релаксационная гимнастика

(на расслабление)

1. Накрывание глаз ладонями.

И.п.: сидя. Закрывать 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.

2. 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.

3. Моргание.

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

Глазная гимнастика

ДОЖДИК

Капля раз, капля два, Медленно сперва.	Руки сжаты в кулачки. Выставляют указательные пальцы из кулачков, поднимают руки вверх
Кап-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 вверх
Кап-кап-кап, кап-кап-кап.	Медленно опускают руки вниз, прослеживая движения пальцев зрительно
Зонтик побыстрей раскрою,	Разводят кисти рук в стороны, пальцы сжаты вместе
От дождя себя укрою.	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 головы

Флажок мой поднимается –
Вот так, вот так, вот так.

Движения флажка вверх-вниз

Вот я флажком моим машу –
Вот так, вот так, вот так.

Круговые движения флажком

Теперь 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 глазами

С одной ветки, прыгнув влево,
На сучке она присела.

Отводят глаза влево, фиксируют взгляд в течение нескольких секунд

Вправо прыгнула потом.

Отводят глаза вправо, фиксируют взгляд в течение нескольких секунд

Покружилась над дуплом

Вращательные движения глазами (по и против часовой стрелки)

Влево, вправо целый день

Переведение 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 глаз

Одна сова не спит,
На суку сидит.

Широко открывают глаза

Во все стороны глядит.
Да как полетит!

Движение глаз из стороны в сторону при фиксированном положении головы

А 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 вдох. 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.**

2. Использование элементов бесконтактного массажа (тепловое прогревание). **До 2 мин.**

3. Выполнение упражнения «Пальминг» (по методике У.Бейтса и М.Корбетт). **От 50 с до 3 мин**

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

Глазная гимнастика

Динамический комплекс

(для укрепления и тренировки глазодвигательных
или окологлазных мышц)

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 шагом
Лужу мимо обойдем,	Имитируют обход лужи
Перепрыгнем ручеек,	Прыгают
И перешагнем через пенек.	Шагают, высоко поднимая колени
Посмотрели мы налево,	Смотрят налево, не поворачивая головы
И направо посмотрели,	Смотрят направо, не поворачивая головы
Дунул ветер, и листочки	Поднимают руки вверх, прослеживая их движение глазами
Закружились, полетели.	Поочередно делают круговые движения согнутыми в локтях руками, прослеживая их движение глазами
Мы летели, мы летели	Имитируют взмахи крыльев, затем соединят руки вместе над головой
И на землю тихо сели.	Опускают руки, прослеживают их движение глазами
Вверх на солнце посмотрели,	Поднимают глаза вверх
И на травке посидели.	Приседают, закрывают глаза

Глазная гимнастика

Волшебный луч

Внимательнее! Появился из-за туч
Прыгучий и волшебный луч

Представьте, что стена –
огромный лист.
И бегают волшебный луч по ней
то вверх, то вниз,

То влево, вправо, то волной.
А мы прослеживаем путь с тобой.

Теперь он в угол, словно в сеть, попал
И там, несчастный, бедненький, пропал.

Вот появился,
в противоположный угол побежал
И в том углу опять пропал...

Вдруг в новом уголке он появился,
поморгал

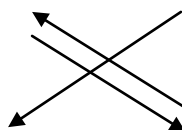
И снова, озорник, пропал.

Вот появился,
в противоположный угол побежал
И в том углу, представьте, окончательно
пропал

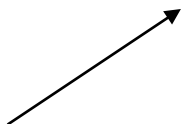
Фиксируется положение головы.
Взгляд фиксируется на луче

Прослеживается движение луча
вверх-вниз при фиксированном
положении головы (2-3 раза)

Прослеживается движение луча
вправо-влево при фиксированном
положении головы (2-3 раза)



Прослеживается движение луча по
диагоналям



Глазная гимнастика

Игра с лазерным лучом

За огоньком глаза следят,
На чём он остановится,
Ребята говорят.

Глазная гимнастика

Игра на внимание

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.

Глазная гимнастика

Правила перехода

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

Глазная гимнастика

Светофор

Стоит глазами нам мигает,	Крепко зажмуривают и
Как будто много-много знает.	Широко открывают оба глаза.
А мы ему в ответ мигнём.	Подмигивают глазами попеременно
Глаза закроем, их потрём.	Поглаживают закрытые глаза подушечками пальцев, слегка надавливая на глаза.
Пусть думает, всё знаем мы о нём	Отводят глаза влево-вправо при неподвижной голове

Физминутка

Отдых наш – физкультминутка

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