# Thmhacthka Aux Luas





## Лучик солнца

Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись, На глаза мне покажись.



(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведц.

Личик солнца я найди.

(ombogamb3219 BAEBO)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду!



Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальщами делают очки) Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

Ни совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(cmompsm BBEPX)

Мы летаем низко.

(cmompam BHU3)

Мы летаем далеко.

(chompam Brepag)

Мы летаем близко

(amompsm BHU3)



## Буратино



#### Буратино потянулся,

(встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)
Вправо-влево потянулся, вниз-вверх посмотрел И на место тихо сел.

(не поворачивая голову, смотрят влево-вправо)



## Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

и теперь мы их откроем, через речку моет построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисцем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(21434 смотрят вправо-влево)

Занимаься вновь начнем.

(глазами смотрям вверх, вниз)



Пролетает самолет. С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, ведя пальцем за «пролемающим самолетом») Правое крыло отвел - посмотрел. Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и прослеживают взором)

Я мотор завожц И нимательно гляжц.

(делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взором.)

поднимаюсь в высь, лечу. Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочить имитация полета.)

# Дождик

Dождик, дождик, пище лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые

движения глазами)

Зря в окошко не стичи.







(поднять обе руки вверх

и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - енег, енег,

(onycmumb pyku,

посмотреть на кончики пальцев)

A nog cherom cnum megbegb

(присесть, сложить ладони вместе у щека.

Тише, тише - не шиметь!

(приложить указательный палец

KO PMY «TCC!».)



#### Кошка

Вот окошко распахнилось,

(разводят руки в стороны) Кошка вышла на карниз.

(имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрят вверх)

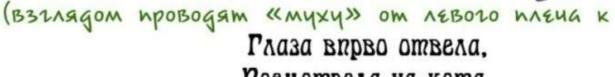
посмотрела кошка вниз

(смотрят вниз)

Вот налево повернулась

(смотрят влево)

Проводила взглядом мух



Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

омядя блинялася мотоп В

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



## Теремок

Терем-терем-теремок!

(движение глазами

BNPGBO-BNEBO)

Он не низок, не высок,

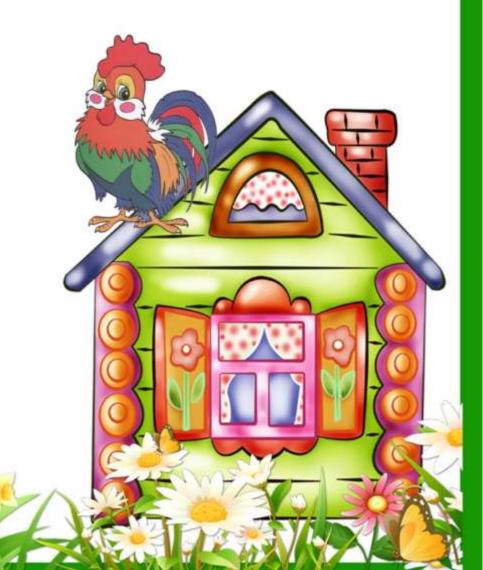
(движения глазами

BHU3-BBEPX)

Habepry nemyx eugum,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)



## Белка



#### Заящ

Вверх морковки подними, На нее ты посмотри.

(смотрят вверх) Вниз морковку опусти

(смотрят вниз)

Только глазками смотри: Вверх-вниз, вправо-влево.

и смотрят вверх—вниз, вправо—влево) Ий да заинька умелый! Глазками моргает.

(моргают глазками) Глазки закрывает,

(1лазки закрываюм) Зайчики морковки взяли, С ними весело плясали.

## Ветер



(Встают и глаза поднимают вверх)

#### Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз.

- 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, смот-реть на левую кисть 10с, затем в правую смотреть на правую кисть
- 6. И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем на-лево. 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.

### Комплекс упражнений «На море»

#### I. Солнышко

I-8 "на море солнышко" - чертим "солнышко" (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

#### 2. Пловец плывет к берегц

I -4 - правую руку поставить вперед, смотреть на кончики пальцев.

5-8 - медленно приблизить пальцы правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить с левой руки

#### 3. Яркое солнышко

I-8 - зажмириться - "солнце ослепило", закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

И. п. — сидя за столом.

Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить

2—3 раза.

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.

- 1.3акрыть 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.

- Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.



- Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.
   Закрыть глаза, расслабить веки, 10—15 с.
- Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза.

Представить море, лес. Отдых 10—15с. Открыть глаза.

#### Профилактические упражнения для глаз

15 калебательных движений по горизонтали справа налево, слева направо.

15 калебательных движений 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"

