

Упражнения для глаз, детям



Средняя группа



«Ёлка»

Вот стоит большая ёлка,
Вот такой высоты.

(Выполняют движения глазами снизу вверх.)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

(Выполняются движения глазами слева направо.)

Есть на елке даже шишки,
(Глаза вверх.)

А внизу - берлога мишки.
(Глаза вниз.)

Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.
(Прикрывают глаза.)

«Веселый мяч»

Веселый мяч помчался вскачь. (Дети смотрят вдаль.)

Покатился в огород,

Докатился до ворот, (Смотрят на кончик носа, вдаль.)

Покатился под ворота, (Смотрят вниз.)





Добежал до поворота. (Выполняют круговые движения глазами.)

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул - вот и все. (Закрывают глаза.)

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят. (Дети смотрят вдаль.)

Рябит от шляпок в глазах у ребят. (Часто моргают глазами.)

«Осенний лес»

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Слева - сосны, справа - дуб.

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой - открой

И скорей бегом домой!

(Выполняют движения глазами вверх - вниз.)

«Птицы на дворе»

Перед нами петушок -

(Дети смотрят перед собой.)

Он с земли зерно клюет.

Слева - курица идет,

Справа - уточка плывет!





Сверху солнце ярко светит,
Согревает всех на свете.
(Смотрят влево, вправо, вверх.)

«Машины»

По городу мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень.
(Дети выполняют круговые движения глазами.)
Поедут направо, налево, кругом-
(Выполняют движения глазами влево, вправо.)
Свободны машины и ночью и днем.
(Хлопают глазами.)

«Во дворе»



На горе мы видим дом.
Много зелени кругом:
(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)
Вот деревья, вот кусты,
(Смотрят влево-вправо)
Вот - душистые цветы.



(Смотрят вперед.)

«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.

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.





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!



«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 страхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим (приседают).



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

Надо нам зажмуриться.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.

«Солнышко»

В небе солнце катится
Словно желтый мячик,
(прослеживание глазами за движением солнышка
вверх - вниз, вправо - влево).
То за тучку спрячется
То по елкам скачет.
(- движение глазами по кругу в одну и другую стороны).
Погуляло, покружилось



И за тучку закатилось.
(-поморгать и зажмурить глаза).

«Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,
Рыбка хвостиком виляла.
Вверх и вниз, вверх и вниз.
(-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз)

Рыбка, рыбка, не ленись!
По волнам, по волнам,
Тут и там, тут и там.
(-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево)

Вот она какая, рыбка золотая.
(-поморгать глазами).





«Ёжик»

Ходил ёжик по полянке, (- ходьба на месте)

Он искал грибы опятки.

(- повороты головы вправо и влево);

Глазки щурил, открывал

(- прищуриться и открыть глаза);

Но грибов не увидел (-развести руки в стороны);

Вверх смотрел он, вниз глядел

(- посмотреть вверх- вниз);

Сам тихонечко пыхтел

(-произнести "пых", "пых", "пых")

Смотрел влево, смотрел вправо

-голова неподвижна, посмотреть влево - вправо;

Вдруг увидел гриб на славу!

- 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



И грибок унёс на спинке.
-ходьба на месте, высоко поднимая ноги.

«Ослик»

(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растёт крапива,
Слева - свекла, справа - брюква,
Слева - тыква, справа - клюква,
Снизу - свежая трава,
Сверху - сочная ботва.
Закружилась голова,
Кружится в глазах листва,

(Выполняются круговые движения глазами.)

Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.