**КАРТОТЕКА**

***ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ***

***1. «Яблоко»***

(профилактика нарушений зрения)

***Нарисуем яблоко круглое и сладкое.***

***И большое-пребольшое, очень вкусное такое.***

Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

***2. «Арбуз»***

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Вот какой у нас арбуз:***

***Несмышлёный карапуз.***

***Вдаль покатился – на место воротился.***

***Снова покатился – домой не воротился.***

Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.

***Влево покатился,вправо покатился***

Медленные движения глазами влево, затем вправо.

***Покатился и…разбился.***

Зажмуривание глаз.

***3. «Собачка»***

(снятие зрительного утомления)

***Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.***

Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.

***И снова это делает она очень умело***.

Повторяют те же движения.

***Собачка к носу движется, а потом обратно.***

***На неё смотреть нам очень приятно!***

Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.

***4. «Щенок»***

(тренировка глазных мышц)

***Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.***

Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.

***А щенок не лает, глазки закрывает.***

Закрыв глаза, поглаживать веки.

***5. «Белка»***

(укрепление внутренней мышцы глаза)

***Белка прыгает по веткам,***

***Гриб несёт бельчатам-деткам.***

Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.

***6. «Волчище»***

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Что, волчище, рыщешь?***

***Что ты, серый, ищешь?***

Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.

***Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.***

Круговые движения глаз почасовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.

***7. «Лиса»***

(снятие зрительного напряжения)

***Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.***

Крепко зажмурить и открыть глаза.

***Смотрит хитрая лисица,***

***Ищет, чем бы поживиться.***

Медленно прослеживать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.

***Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.***

Взгляд направлен вниз, затем – вверх.

***Себе купила сайку, лисятам – балалайку.***

Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.

***8. «Сова и лиса»***

(восстановление зрения)

***На сосне сидит сова, под сосной стоит лиса.***

Медленно перемещают взгляд вверх – вниз, не поворачивая головы.

***На сосне сова осталась,***

Выполняют круговые вращения глазами по часовой стрелке.

***Под сосной лисы не стало.***

То же против часовой стрелки.

Можно использовать зрительные тренажёры для фиксации взгляда.

***9. «Кукушка»***

(укрепление глазных мышц)

Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце. Это«кукушка».

***Летела кукушка мимо сада,***

***Поклевала всю рассаду***

Медленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы.

***И кричала: «Ку-ку-мак,***

***Раскрывай один кулак!»***

Прослеживают движения пальца вверх-вниз.

***Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи.***

Закрывают глаза ладонями.

***10. «Совушка-сова»***

 (профилактика нарушений зрения)

***Совушка-сова, большая голова.***

Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.

***Маленькие ножки, а глаза как плошки.***

Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.

***Днём спит,***

Закрывать глаза.

***Ночью глядит:***

Открывать глаза.

***Луп – луп – луп, луп – луп – луп…***

Широко открывать глаза.

***11. «Мотылёк»***

(профилактика зрительного утомления)

***Вот летает мотылёк,***

***Крылышками порх! порх!***

Быстро и легко моргать глазами.

***Он летит на огонёк.***

Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк».

***Поскорей улетай, свои крылышки спасай!***

Моргать глазами быстрее.

***Улетел…***

Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку.

***12. «Бабочка»***

(укрепление мышц глаз)

***Над цветком цветок летает***

***И порхает, и порхает…***

Дети прослеживают взглядом без поворота головы «полёт» бабочки от «цветка к цветку» с использованием зрительного тренажёра. Траекторию, по которой должен двигаться взгляд, показывает бабочка на палочке. На конце каждого «цветка» (стрелки) бабочка останавливается, и глаза отдыхают. По форме траектория движения может быть разной.

***13. «Пчела»***

(укрепление глазных мышц)

***Эй, пчела! Где ты была?***

Дети смотрят на пчелу на палочке.

***Тут и там.***

Дети медленно переводят взгляд влево, затем вправо за пчелой, не поворачивая головы.

***Где летала? – По лугам.***

 Смотрят вверх, а потом вниз.

***Что ребятам принесла?***

***Мёд! – ответила пчела.***

Массируют веки, надавливая слегка пальцами.

***14. «Кит»***

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Кит плывёт как большой пароход.***

Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.

***Влево плывёт,вправо плывёт***

Движения глазами влево – вправо.

***А потом…как нырнёт!***

Закрыть глаза и зажмурить их.

***15. «Ерши-малыши»***

(профилактика нарушений зрения)

Дети «путешествуют» по зрительному тренажёру. Это может быть рисунок речных кругов, разных по размеру, в которых плавают рыбы. Или просто схемы-круги со стрелками, изображающими направление движения взгляда.

***На реке – камыши. Расплясались там ерши:***

***Круг – постарше,***

Медленное вращение глазами по большому кругу по часовой (против часовой) стрелке, не поворачивая головы.

***Круг – помладше,***

Аналогичное движение глазами по кругу меньшего размера.

***Круг – совсем малыши!***

Такое же движение по самому маленькому кругу.

Круги могут находиться на ближнем и дальнем расстоянии друг от друга, и тогда дети переводят взгляд с ближней точки на дальнюю и наоборот.

***16. «Ёлочка»***

(нормализация здорового зрения)

***Ёлочка, ёлочка, зелёная иголочка.***

Медленные движения глазами вверх – вниз, не поворачивая головы, за ёлочкой на деревянной палочке.

***С буйным ветром спорится,***

Отвести тренажёр вдаль и посмотреть на ёлочку.

***Дотронься – уколется.***

Перевести взгляд на ближнюю точку – к носу.

***Ой!***

Зажмурить глаза.

***17. «Анютины глазки»***

(тренировка силы мышц глаз)

***Анютины глазки зажмурили глазки.***

(Слегка зажмуриться.)

***Анютины глазки открылись, как в сказке.***

(Широко открыть глаза).Повторить несколько раз.

***18. «Гриб»***

(снятие зрительного напряжения)

***Шляпка, шляпка, шляпка,***

***Ножка, ножка, ножка.***

***Вот и гриб Антошка.***

Дети представляют шляпку гриба и медленно обводят её глазами, не поворачивая головы, по часовой стрелке. Затем те же движения с воображаемой ножкой гриба. Повторяют все движения против часовой стрелки.

***19. «Снежинка»***

(коррекция зрения)

***Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.***

Берут снежинку на палочке, вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке.

***Снежинки вправо полетели,***

***Глазки вправо посмотрели.***

Медленно отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой, не поворачивая головы.

***Снежинки влево полетели,***

***Глазки влево посмотрели.***

Движения глазами влево.

***Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.***

Поднимают руку вверх и опускают вниз, медленно следя глазами за снежинкой; затем приседают, опустив снежинку на пол.

***Глазки закрываем, глазки отдыхают.***

Закрывают глаза ладонями.

***20. «Солнышко и тучки»***

(профилактика нарушений зрения)

При выполнении упражнения использовать зрительные метки. Это могут быть картинки тучек, расположенных по углам квадрата стены («неба»), или воображаемые тучки.

***Тучки по небу ходили,***

***Красно солнышко дразнили.***

Не поворачивая головы, дети медленно переводят взор с одной тучки на другую по направлению, указанному педагогом – можно пронумеровать тучки или поставить указатели-стрелки и т.п.

***А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем.***

Переводят взор на солнышко в середину «неба» и отдыхают.

***Солнышко услыхало, красное поскакало.***

Обводят глазами большой круг по часовой, потом против часовой стрелки. Педагог может пустить солнечный зайчик по «небу», а дети будут прослеживать взглядом его движение.

По возможности это может быть и электронная физкультминутка для глаз.

***21. «Глазки»***

(снятие зрительного напряжения)

Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.

***Глазки влево, глазки вправо,***

***Вверх и вниз, и всё сначала.***

***Быстро, быстро поморгай –***

***Отдых глазкам своим дай!***

***Чтобы зоркими нам быть –***

***Нужно глазками крутить.***

Вращать глазами по кругу.

***Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.***

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

***22. «Пальминг» (оптическое голодание) –***

(расслабление мышц глаз)

***Глазки ладошками закрылись***

***И в пещере очутились.***

***Раз-два-три, ничего не видим мы…***

Опершись о стол локтями, мягко прикрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. Расслабиться.

***23. «Пальчик»***

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Пальчик к носу поднесём,***

Медленно поднести указательный палец к носу, не сводя с него глаз.

***А потом отведём.***

Отвести палец подальше на вытянутую руку, следя взглядом.

***Поморгаем, помолчим и опять всё повторим.***

Поморгать глазами и повторить всё сначала.

***24. «Айболит»***

(профилактика зрительного утомления)

Дети «путешествуют» по офтальмотренажёру. По кругу расположены зрительные метки – герои известной сказки, а в середине круга под деревом сидит Айболит.

***Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит.***

Фиксируют взгляд на докторе Айболите.

***Приходи к нему лечиться, и корова, и волчица,***

***И жучок, и червячок, и медведица***

Дети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и «отправляют лечиться» к доктору.

***Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!***

Поморгать глазами и расслабиться.

***25. «Дворник»***

(снятие усталости с мышц глаз)

***Вы, метёлки, метите, метите,***

***И усталость сметите, сметите,***

***И усталость сметите, сметите,***

***Глазки нам хорошо освежите.***

Выполнять частое моргание без напряжения глаз с небольшой паузой в середине текста.

***26. «Шофёр»***

(снятие зрительного напряжения)

***Качу, лечу во весь опор.***

Медленное движение глазами по кругу по часовой стрелке, не поворачивая головы.

***Я сам – шофёр и сам – мотор.***

То же против часовой стрелки.

***Нажимаю на педаль,***

Указательный палец подносим к носу и послеживаем за ним взглядом.

***И машина мчится вдаль.***

Отводим палец далеко вперёд и переводим взгляд на дальнюю точку.

***27. «Самолёт»***

(укрепление глазных мышц)

Использовать зрительный тренажёр – самолётик на деревянной палочке.

***Пролетает самолёт, с ним собрался я в полёт.***

Перевод взгляда с ближайшей точки на дальнюю.

***Правое крыло отвёл, посмотрел.***

Движение глазами вправо, не поворачивая головы.

***Левое крыло отвёл, поглядел.***

То же влево.

***Я мотор завожу и внимательно гляжу.***

Движение взглядом по кругу.

***Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу.***

Движение взглядом вверх – вниз.

***28. «Вертолёт»***

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Вот отправился в полёт***

***Наш чудесный вертолёт.***

Медленно поднимать глаза высоко вверх и фиксировать взгляд на «вертолёте».

***Быстро крыльями кружит,***

***И жужжит, жужжит, жужжит.***

Вращать глазами по кругу, не поворачивая головы, по часовой и против часовой стрелки.

***Ж-ж-ж-ж…***

Зажмурить глаза.