

Комплексы зрительной гимнастики

«Дождик»

<p>Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап!</p> <p>Мы на небо посмотрели Капельки «кап-кап» запели. Намочили лица, Мы их вытирали. Туфли, посмотрите, Мокрыми стали. Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем. От дождя убежим, Под кусточком посидим.</p>	<p>Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами следят за пальцем. Смотрят вверх.</p> <p>Вытирают лицо руками.</p> <p>Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.</p> <p>Круговые движения плечами. Моргают глазками, приседают.</p>
---	---

«Осень»

<p>Осень по опушке краски разводила, По листве тихонько кистью поводила. Пожелтел орешник и зарделись клены, В пурпуре осинки, только дуб зеленый. Утешает осень: не жалейте лета, Посмотрите – осень в золото одета!</p>	<p>Круговые движения глазами. Смотрят влево – вправо.</p> <p>Смотрят вверх – вниз.</p> <p>Жмурятся, Затем моргают глазками.</p>
---	---

«Мой веселый звонкий мяч»

<p>Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.</p>	<p>Смотрят влево – вправо, Смотрят вниз – вверх. Круговые движения глазами. Жмурятся, затем моргают глазками.</p>
--	---

«Тренировка»

<p>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,</p>	<p>Смотрят влево, затем вправо. Смотрят вверх – вниз. Круговые движения глазами.</p> <p>Смотрят на пальчик, затем переводят взгляд вдаль.</p>
--	---

<p>Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много – много, Чтоб усилить в тыщу раз!</p>	<p>Гладят веки. Быстро моргают.</p>
--	---

«Морковка»

<p>Вверх морковку подними На нее ты посмотри. Вниз морковку опусти, Только глазками смотри Вверх и вниз и вправо-влево. Ах, да Заинька умелый. Глазками моргает, Глазки закрывает. Зайчики морковки взяли, С ними весело плясали.</p>	<p>Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят влево. Смотрят вправо. Быстро моргают. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.</p>
--	---

«Что растет на нашей грядке»

<p>Раз, два, три, четыре, пять- Будем овощи искать. Что растет на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат – Наша грядка просто клад!</p>	<p>Круговые движения глазами. Смотрят вверх-вниз. Смотрят влево-вправо. Быстро моргают.</p>
---	--

«Овощи»

<p>Ослик ходит, выбирает, Что сначала съесть – не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва. Выбрать ничего не смог И без сил на землю лег.</p>	<p>Круговые движения глазами. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят влево - вправо, Смотрят влево – вправо. Смотрят вниз. Смотрят вверх. Жмурятся, затем моргают глазками.</p>
---	--

«Одежда»

<p>Ох, испачкалась одежда, Мы её не берегли. Обращались с ней небрежно, Мяли, пачкали в пыли.</p>	<p>Широко открывают глаза Взор переводят вправо, влево Взор перемещают вверх, вниз Закрывают глаза</p>
--	---

Мебель

Стул высокий, а стол еще выше, Есть у каждого свои крыши. На одной из них сидят, На другой одни едят. Есть кровать - на ней спят, А в шкафу белье хранят.	«Вертикали» «Горизонтали» «Стрельба глазами» «Расслабление» «Удивление»
--	---

Чайник

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Больше греться не хочу, Крышка громко зазвенела: «Пейте чай, вода вскипела!»	Моргают Взор переводят вправо, влево Широко открывают глаза Закрывают глаза и представляют, что пьют чай.
--	---

Булки

Хлеб ржаной, батоны, булки Не добудешь на прогулке. Люди хлеб в полях лелеют, Сил для хлеба не жалеют.	Смотрят влево-вправо. Смотрят вверх-вниз. Круговые движения глазами. Быстро моргают.
---	---

«Колосок»

Вырос в поле дом, Полон дом зерном, Стены позолочены, Ставни заколочены, Ходит дом ходуном На столбе золотом.	Смотрят вправо. Смотрят влево. Смотрят снизу вверх. Смотрят слева направо. Круговые движения глазами. Моргают.
--	---

«Зима»

Снег-снежок, снег-снежок по дорожке стелется. Снег-снежок, снег-снежок, белая метелица. Снег-снежок, снег-снежок, замело дорожки. Снег-снежок, снег-снежок, тает на ладошке.	Моргание, движения глазами влево-вправо, моргание, круговые движения, моргание, посмотреть вдаль, моргание глазами, посмотреть на ладошку
---	---

«Зимний лес»

<p>Мы пришли в зимний лес, Сколько здесь полно чудес! Справа – березки в шубах стоят, Слева – елки на нас глядят, Снежинки в небе кружатся. Вот и зайка проскакал, От лисы он убежал. Это серый волк рыщет- Он себе добычу ищет! Вот мы спрячемся сейчас, Не найдет тогда он нас! Лишь медведь в берлоге спит, Так всю зиму и проспит, Пролетают снегири- Как красивы они. В лесу красота и покой, А нам пора идти домой.</p>	<p>Поморгать глазами. Посмотреть вправо. Посмотреть влево. Круговые движения глазами. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вправо – влево. Закрывать глаза. Поморгать глазами. Посмотреть по дуге вверх – вправо И вверх – влево. Поморгать глазами.</p>
---	---

Снеговик

<p>Давай, дружок, смелей, дружок Кати по снегу свой снежок. Он превратится в толстый ком И станет ком снеговиком. Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла... Но солнце припечет слегка — Увы! — нет снеговика.</p>	<p>Круговые движения глазами. Смотрят влево-вправо. Смотрят вверх-вниз. Моргают глазами. Глаза закрывают, зажимаются.</p>
---	---

«Три медведя»

<p>Три медведя шли домой. Папа был большой-большой, Мама с ним поменьше ростом, А сынок – малютка просто.</p>	<p>Движения глазами вверх, вперед, вниз</p>
--	--

«Белка»

<p>Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну-ка, дятел, посмотри! Вот орехи – 1,2,3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.</p>	<p>Резко перемещают взгляд влево- вправо. Смотрят вверх-вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.</p>
---	---

«Кошка»

<p>Вот окошко распахнулось, Кошка вышла на карниз. Посмотрела кошка вверх, Посмотрела кошка вниз, Вот налево повернулась, Проводила взглядом мух. Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. А потом взглянула прямо И закрыла их руками.</p>	<p>Разводят руки в стороны. Имитируют мягкую походку кошки. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят влево. Взглядом «провожают муху» от левого плеча к правому. Смотрят вправо. Смотрят прямо. Закрывают глаза руками.</p>
---	---

«Самолет»

<p>Пролетает самолет, С ним собрался я в полет. Правое крыло отвел – посмотрел. Левое крыло отвел – посмотрел. Я мотор завожу И внимательно гляжу. Поднимаюсь ввысь, лечу, Возвращаться не хочу. Мы летаем далеко.</p>	<p>Смотрят вверх, ведя пальцем за «пролетающим самолетом». Отводят попеременно руки и Прослеживают взором. Делают вращательные движения перед грудью и прослеживают взором. Приподнимаются на носочки – Имитация полета.</p>
--	--

«Мамины помощники»

<p>Дружно помогаем маме, Мы белье полощем сами. 1-2-3-4- потянулись, наклонились, 1-2-3-4-5- надо полоскать опять Полоскали, полоскали, А потом белье отжали, За прищепки прицепляли, Ветерок на помощь звали. Ветер, ветер, прилетай Нашей маме помогай.</p>	<p>Круговые движения глазами. Наклоняются, смотрят на вытянутые вперед руки. Движения рук из стороны в сторону, глазами следят за руками. Движения глаз влево-вправо. Моргают глазами.</p>
---	--

«Весна»

<p>Весна, весна! Пришла весна! Тепло на крыльях принесла. И вот на самом солнцепеке С поднятой гордо головой Расцвел подснежник голубой.</p>	<p>Потереть ладошки друг о друга И прикрыть ими сомкнутые глазки . Широко открыть глаза. Поморгать глазками.</p>
--	--

«Город»

Движением полон город Бегут машины в ряд Цветные светофоры И день и ночь горят. Стоп, машина! Стоп, мотор! Тормози скорей, шофер! Красный глаз глядит в упор — Это строгий светофор. Обождал шофер немножко, Снова выглянул в окошко Светофор на этот раз Показал зеленый глаз, Подмигнул и говорит: “Ехать можно, путь открыт!”	Движения глаз влево-вправо. Зажмуриваются. Смотрят вдаль. Круговые движения глазами. Движения глаз влево-вправо.
---	--

«Солнышко встает»

Вот как солнышко встаёт, выше, выше, выше. К ночи солнышко зайдёт, ниже, ниже, ниже. Хорошо, хорошо солнышко смеётся. А под солнышком нам хорошо живётся.	Движения глазами вверх вниз часто моргать широко открыть, а потом закрывать глаза
---	---

«Космос»

Раз, два, три Ремни пристегни. Ракета ввысь лети. Космонавты, глубже дыши. Посмотри в иллюминатор, вдруг! Чудеса одни вокруг. В воздухе, как ласточки, мы парим Из отсека в отсек мы летим. Садимся в кресло мы с трудом Еще трудней удержаться в нем... Вот приземляемся мы на Земле, Чтобы знания получить тебе и мне.	Широко открывают глаза. Моргают. Смотрят снизу вверх. Закрывают глаза. Смотрят влево-вправо. Круговые движения глазами. Смотрят вверх-вниз. Смотрят сверху вниз. Моргают глазами.
---	---

«Послушные глазки»

<p>Закрываем мы глаза, вот такие чудеса. Наши глазки отдыхают, Упражнения выполняют. А теперь мы их откроем, Через речку мост построим. Нарисуем букву «О», получается легко. Вверх поднимем, глянем вниз. Вправо-влево повернем, Заниматься вновь начнем.</p>	<p>Закрывают оба глаза. Стоят с закрытыми глазами. Открывают глаза, Взглядом рисуют мост. Глазами рисуют букву «О». Глаза поднимают вверх, опускают вниз. Глаза смотрят вправо-влево. Моргают глазами.</p>
--	---

Лучик солнца

<p>Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. Ну-ка, лучик, повернись, На глаза мне покажись. Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду!</p>	<p>Моргают глазами. Делают круговые движения глазами. Отводят взгляд влево. Отводят взгляд вправо.</p>
--	---

«Бабочки»

<p>Две бабочки. Две бабочки летели Друг на друга посмотрели, И к цветочку вместе полетели.</p>	<p>Быстро моргать глазками. Посмотреть на кончик носа. Движения глазами влево-вправо.</p>
---	---

«Цветы»

<p>Каждый бутончик склониться бы рад Влево и вправо, вперед и назад. От ветра и зноя бутончики эти Спрятались живо в цветочном букете.</p>	<p>Движения глазами влево-вправо. Посмотреть вдаль и на кончик носа. Сомкнуть веки.</p>
<p>На горе мы видим дом, много зелени кругом, Вот деревья, вот кусты, вот - душистые цветы.</p>	<p>Поднять глаза вверх, Круговые движения, влево-вправо, Посмотреть вперед.</p>

