



Гимнастика для глаз

рекомендуется использовать наглядный материал (ориентиры), показ педагога



Комплекс упражнений «На море»

1. Горизонт

- 1-4 - чертим кончиками пальцев правой руки линию горизонта ("на море") слева направо, голова прямо.
5-8 - повторить линию горизонта справа налево.

2. Лодочка

- 1-4 - чертим "лодочку" (дуга книзу), глаза повторяют движения, голова прямо
5-8 - повторить в другую сторону

3. Радуга

- 1-4 - чертим "радугу" (дуга кверху), глаза сопровождают движения, голова прямо
5-8 - повторить в другую сторону



Комплекс упражнений «На море»

1. Солнышко

1-8 "на море солнышко" - чертим "солнышко" (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

2. Пловец плывет к берегу

1-4 - правую руку поставит вперёд, смотреть на кончики пальцев.

5-8 - медленно приблизит пальцы правой руки к носу, а левую руку поставит вперёд. Повторить с левой руки.

3. Яркое солнышко

1-8 - зажмуриться - "солнце ослепило", закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.



Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз,

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят ВВЕРХ, ведя пальцем за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и прослеживают взглядом)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

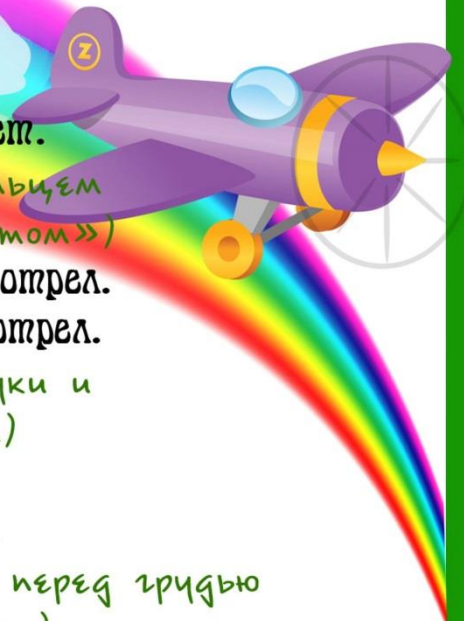
(делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.



Тише, тише

Как на горке снег, снег,

(поднять обе руки ВВЕРХ и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,

(опустить руки, посмотреть на кончики пальцев)

А под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложить указательный палец ко рту «Тсс!».)



МОСТИК

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

(Продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву «О», получается легко

(Глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз

(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем

(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)



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)*

