**Гимнастика для глаз**

* [Медова Наталия Васильевна](http://festival.1september.ru/authors/207-606-195), *учитель начальных классов*

**Разделы:** [Преподавание в начальной школе](http://festival.1september.ru/primary-school/)

Упражнения выполняются на уроках с целью снятия зрительной нагрузки. Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| Как-то осенью в лесу Висела шишка у всех на виду. | *взгляд вправо, взгляд влево* |
| Шишка на всех глядела И тихонько висела. | *круговые движения глазами* |
| Лось сказал, что низко, | *взгляд вниз* |
| А зайчонок – высоко. | *взгляд вверх* |
| Белочка сказала близко, | *посмотреть на нос* |
| А ежонок – далеко. | *посмотреть перед собой* |
|  |  |
| Любопытная Варвара Смотрит влево,  Смотрит вправо, Смотрит вверх, Смотрит вниз, |  |
| Чуть присела на карниз, | *посмотреть на кончик носа* |
| А с него свалилась вниз. | *посмотреть на пол* |
|  |  |
| Осень! Осыпается весь наш бедный сад… | *движения глазами верх – вниз* |
| Листья пожелтелые по ветру летят. | *круговые движения глазами влево и вправо* |
| Лишь вдали красуются там, на дне долин, | *смотреть вдаль* |
| Кисти ярко – красные вянущих рябин. | *закрыть глаза* |
|  |  |
| Вот стоит большая ёлка,  Вот такой высоты. У неё большие ветки, Вот такой ширины. | *движения глазами*  *вверх, вниз* *вправо, влево* |
| Есть на ёлке даже шишки. | *посмотреть вверх* |
| А внизу - берлога мишки. | *посмотреть вниз* |
| Зиму спит там косолапый | *закрыть глаза* |
| И сосёт в берлоге лапу. | *поморгать глазами* |
|  |  |
| Вот стоит осенний лес!  В нём много сказок и чудес! | *круговые движения глазами* |
| Слева – сосны, справа – дуб. Дятел сверху, тук  да тук | *посмотреть вверх, вниз* |
| Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой! | *поморгать глазами:*  *медленно, быстро* |
|  |  |
| Посмотри – ка на ребят, | *посмотреть вправо, влево* |
| Теперь на небо – там птички летят. | *посмотреть вверх,* |
| Внизу, по травке, жук ползёт. | *вниз,* |
| А слева деревце растёт. | *налево,* |
| Направо – алые цветы. | *направо* |
| Закрыв глаза, понюхай ты. | *закрыть глаза, глубокий вдох* |
| Над ними бабочка кружит. | *посмотреть по кругу* |
| С ней рядом шмель большой жужжит. | *поморгать* |
|  |  |
| Ослик ходит, выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, | *посмотреть наверх,* |
| А внизу растёт  крапива, | *вниз,* |
| Слева – свёкла, справа – брюква, | *влево – вправо,* |
| Слева – тыква, справа – клюква, | *влево – вправо,* |
| Снизу – свежая трава, | *вниз,* |
| Сверху – сочная ботва. | *вверх,* |
| Закружилась голова. | *круговые движения глазами* |
| Кружится в глазах листва, |  |
| Выбрать ничего не смог  И без сил на землю лёг. | *закрыть глаза* |
|  |  |
| Раз, два, три, четыре, пять.  Будем овощи искать. | *круговые движения глазами* |
| Что растёт на нашей грядке? | *посмотреть вниз* |
| Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат – | *посмотреть  вправо – влево* |
| Наша грядка просто клад. | *поморгать глазами* |
|  |  |
| Шляпки опят, как монетки горят. | *посмотреть вдаль* |
| Рябит от шляпок в глазах у ребят. | *часто поморгать* |
|  |  |
| По городу мчатся с утра и до ночи | *круговые движения* |
| Машины всех марок, красивые очень. | *глазами* |
| Проедут направо, налево, кругом – | *взгляд направо, налево, по кругу* |
| Свободны машины и ночью и днём. | *поморгать глазами и закрыть глаза* |
|  |  |
| Весёлый мяч помчался вскачь. | *посмотреть вдаль* |
| Покатился в огород, | *посмотреть на кончик носа* |
| Докатился до ворот, | *посмотреть вдаль* |
| Покатился под ворота, | *посмотреть вниз* |
| Добежал до поворота. | *круговые движения глазами* |
| Там попал под колесо. | *посмотреть вниз* |
| Лопну, хлопнул – вот и всё. | *поморгать и закрыть глаза* |
|  |  |
| Какой красивый лес вокруг нас! | *посмотреть вправо, влево* |
| Справа – лисья нора, | *посмотреть направо,* |
| Слева – медвежья берлога. | *налево,* |
| Внизу, под осиной – ежиная нора, | *вниз,* |
| А высоко  на дереве – беличье дупло. | *вверх* |
| А далеко – далеко, за лесом – | *посмотреть вдаль* |
| Бабушкина деревня! | *закрыть глаза* |
|  |  |
| Раз – налево, два – направо. Три – наверх, четыре – вниз, А теперь по кругу смотрим,  Чтобы лучше видеть мир. |  |
| Листопад, листопад | *посмотреть вверх* |
| Осыпается наш сад. | *посмотреть вниз* |
| Листья жёлтые летят | *круговые движения глазами* |
| Под ногами шелестят. | *поморгать глазами* |
| **Упражнение «Заборчик»**  Поднести ладонь к лицу на расстоянии 20 -25 см, широко растопырив пальцы. Поворачивать голову и смотреть сквозь пальцы.  Три поворота с закрытыми глазами, три поворота с открытыми глазами. | |
| **Упражнение с игрушкой**  На карандаше закреплена игрушка из “Киндер-сюрприза”. Голова зафиксирована так, чтобы двигались только глаза. Игрушка в вытянутой руке, движения руки вправо и влево с фиксацией и без фиксации. | |
| **Упражнение «Повороты»**  Ноги на ширине 30 см, перенеся вес тела с одной ноги на другую, поворачивать голову и плечи к противоположной стене *(на стене картинка, которую должны увидеть при повороте)*. Глаза постоянно открыты. | |
| **Упражнение «Посмотри в замочную скважину»**  Сидя или стоя. Один глаз закрыт, а другой прикрыт «лопаткой», в которой дыроколом сделано отверстие. Дети в течение 15 секунд Смотрят сквозь отверстие на сюжетную картинку, затем тоже другим глазом. После этого дети закрывают глаза, вспоминают и называют отдельные детали картинки по заданию учителя. | |
| **Упражнение «Нарисуй товарища»**  Стоя друг напротив друга, Дети глазами пытаются нарисовать своего товарища. Следить, чтобы двигались только глаза, слегка голова, тело же остаётся неподвижным. | |
| **Упражнение « Что нарисовано?»**  На доске контурные картинки *(3 штуки: повешены в ряд)*, размером  10 х 10 см. Ученик стоит спиной к доске на расстоянии 1,5 – 2 м.  Поворачивая голову ему необходимо увидеть и назвать самый дальний рисунок. | |
| **Упражнение «Ёжик»**  Для упражнения используется мячик с шипами, диаметром 3 – 4 см. | |
| Вращать между ладонями. | *ёжик катится по поляне* |
| Перекатывать по тыльной стороне ладоней. |  |
| Вращать внутри одной ладони. | *ёжик заблудился* |
| Перебирать пальцами. | *ёжик бежит к нам, от нас* |
| Удерживать поочерёдно между пальцев рук. | ёжик колется |

Поделиться…