



КАРТОТЕКА
глазодвигательных
игр и
упражнений

Глазодвигательные игры и упражнения

Цель: Повышение работоспособности зрительного анализатора.

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.)
Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)
Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.)
Дерева все выше, выше. (Встают и глаза поднимают вверх.)

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло. (Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, черные тучки.
Легких - две штучки,
Тяжелых три тучки
Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрывают глаза ладонями)
Солнце на небе всю засияло. (Поморгать глазками)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх.)
Капай, капель не желей. (Смотрят вниз.)
Только нас не замочи. (Делают круговые движения глазами.)
Зря в окошко не стучи

«Лучик солнца»

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

«Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)
Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)
Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)
Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.)
В группе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

«Ёжик»

Ходил ежик по полянке (Ходьба на месте)
Он искал грибы – опятки (Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)
Глазки щурил и моргал, (Сильно прищуриться)
Но грибов не увидел. (широко открыть глаза, развести руки в стороны)
Вверх смотрел он, (посмотреть вверх голова неподвижна)
Вниз глядел, (посмотреть вниз)
Сам тихонечко пыхтел. (Произнести «пых», «пых», «пых».)
Смотрел влево, (Посмотреть влево, не поворачивая головы)
Смотрел вправо, (Посмотреть вправо, не поворачивая головы)
Вдруг увидел гриб на славу! (Плотно закрыть и широко открыть глаза.)
Оглянулся он еще (Движения по тексту)
Через левое плечо,
Через правое еще.
Еж затопал по тропинке
И грибок унес на спинке. (Ходьба на месте, топающим шагом.)

«Носик»

Смотрит носик вправо-влево (Резко переместить взгляд вправо и влево.)
Смотрит носик вверх и вниз (Резко перенести взгляд вверх и вниз.)
Что увидел хитрый носик? (Мягко провести указательными пальцами по векам.)
Ну, куда мы забрались?

«Глазки»

Чтобы зоркими нам быть- (Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)
Нужно глазками крутить
Зорче глазки, чтоб глядели, (в течении минуты массажировать верхние и
нижние веки, не закрывая глаз.)
Разотрем их еле – еле.
Нарисуем большой круг (Глазами рисовать круг)
И осмотрим все вокруг (влево, вправо)
Чтобы зоркими нам стать, (Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на
верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)
Нужно на глаза нажать.
Глазки влево, глазки вправо, (Поднять глаза вверх, опустить, повернуть
вправо, влево)
Вверх и вниз и все сначала.
Быстро, быстро поморгать, (Моргать в течение минуты)
Отдых глазкам потом дай.
Нужно глазки открывать, (Широко открывать и закрывать глаза с
интервалом в 30 сек.)
Чудо, чтоб не прозевать.
Треугольник, круг, квадрат, (Нарисовать глазами геометрические фигуры
по и против часовой стрелки)
Нарисуем мы подряд.

«Зайка»

Дети выполняют движения согласно тексту.
Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.
(Поднимаем глаза вверх)
Вниз морковку опусти,
Только глазками смотри.
(Опускаем глаза вниз)
Вверх-вниз, вправо-влево,
Влево-вправо, вниз-вверх.
(Переводим глаза сверху вниз и справа налево в соответствии с текстом)
Ай да зайка-плутишка,
Смог запутать он нас всех!
(Повторяем предыдущее движение глазами)
Зайка глазками моргает,
Зайка глазки закрывает.
(Часто моргаем глазами, закрываем глаза, расслабляемся)

«Чудеса»

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.)
Заниматься вновь начнем.

«Снежинки»

Мы снежинку увидали, -
со снежинкою играли.
(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед
собой, сфокусировать на ней взгляд)
Снежинки вправо полетели, (Отвести снежинку вправо, проследить
движение взглядом.)
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Глазки влево посмотрели (Отвести снежинку влево, проследить движение
взглядом.)
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал... (Поднимать снежинки вверх и опускать
вниз. Дети смотрят вверх и вниз.)
Все! На землю улеглись. (Присесть, опустив снежинку на пол.)
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают. (Закрывают ладошками глаза.)

«Елка»

Вот стоит большая елка, (Выполняют круговые движения глазами.)
Вот такой высоты. (Посмотреть снизу-вверх.)
У нее большие ветки.
Вот такой ширины. (Посмотреть слева направо.)
Есть на елке даже шишки, (Посмотреть вверх.)
А внизу – берлога мишки. (Посмотреть вниз.)
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу. (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)

«Бабочка-цветок»

Упражнение выполняется как за столом, так и сидя на ковре.

Спал цветок и вдруг проснулся,

(закрыть глаза, расслабиться, слегка надавливая на веки подушечками пальцев, глазами вращать по часовой стрелке и обратно)

Больше спать не захотел.

(открыть глаза и быстро поморгать)

Встрепенулся, потянулся,

(поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кончики пальцев, затем на потолок)

Взвился вверх и полетел.

(закрыть глаза, помахать руками).

«Самолет»

Педагог предлагает детям перебраться на самолет:

Полетел самолет,

С ним собрался я в полет

(дети смотрят вверх, следя взглядом за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел-посмотрел

(поднимают правую руку вверх, отводят ее вправо, следят глазами, не поворачивая головы)

Левое крыло отвел-посмотрел

(поднимают левую руку вверх, отводят ее влево, следят глазами, не поворачивая головы)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу

(вращательные движения глазами по часовой и против часовой стрелки)

Поднимаюсь в высь, лечу,

Возвращаться не хочу.

(поднимаются на носочки смотрят вверх и по сторонам)

«Глазки»

Педагог, вместе с детьми, выполняет глазодвигательные упражнения согласно тексту.

Открываем глазки-раз,

А, зажмуриваем-два,

Раз, два, три, четыре,

Раскрываем глазки шире.

А теперь опять сомкнули,

Наши глазки отдохнули!

«Жук»

Педагог предлагает детям «поймать жука». Ребята свободно перемещаются по группе, но по сигналу педагога останавливаются. Вытягивают правую руку вперед, указательный палец — это жук. Дети смотрят, не поворачивая головы, вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж»
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
Жук на лоб приземлился,
По щеке ко рту спустился - «Ж-ж-ж»
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук немного посидел,
Отдохнул и улетел.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

«Горизонтальная восьмерка»

Дети вытягивают перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжимают в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Рисуют в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера (либо начинают рисовать маленькую восьмерку, а затем увеличивают амплитуду движения руки).

Рисовать начинают с центра и следят глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключают высунутый изо рта язычок, одновременно с глазами и руками, повторяют движения в том же направлении.

«Далеко-близко»

Педагог раздает детям картинки. Дети смотрят на картинку примерно 5 секунд не отрывая глаз. Затем переводят взгляд на окно на 5 секунд.

Делают упражнение 4-5 раз не напрягая глаз.

«Посмотри, найди»

В разных углах группы подвешивают яркие игрушки, детям необходимо, не поворачивая головы, найти глазами названную педагогом игрушку. Далее педагог вместе с детьми выполняет упражнение проговаривая слова:

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать.

(Вращать глазами по кругу по часовой стрелке 2-3 секунды)

Зорче глазки чтоб глядели,

Чтоб они не заболели,

(Вращать глазами по кругу против часовой стрелки 2-3 секунды)

Нарисуем большой круг

И осмотрим все вокруг.

(Педагог называет предмет, который детям нужно найти в группе, не поворачивая головы)

«Нарисуй геометрические фигуры»

Педагог предлагает детям встать, посмотреть на противоположную стену, и «нарисовать глазами» заданную геометрическую фигуру (квадрат, круг, треугольник). Педагог проговаривает стихотворение:

Словно стол стоит квадрат.

Он гостям обычно рад.

Он квадратное печенье

Положил для угощения.

Круглый круг похож на мячик,

Он по небу солнцем скачет.

Круглый словно диск луны,

Как бабулины блины.

Треугольный треугольник

Угловатый своевольник.

Он похож на крышу дома

И на шапочку у гнома.

«Навигатор»

Педагог объясняет правило игры: навигатор находит указанное местоположение, и мы вместе с вами сейчас будем находить глазами тот объект, который назовет ведущий (стол, окно, ковер, книга и т.д.) Упражнение необходимо выполнять, не поворачивая головы.

А для начала мы потренируемся:

Чтобы зоркость не терять,

Нужно глазками вращать!

(Упражнение выполняется 3-4 раза в одну сторону по кругу, затем в другую).

«Взгляд влево-вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке.

После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.).

Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

«Слон»

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.