Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**«Детский сад № 137»**

**Картотека гимнастики для глаз**

**для детей дошкольного возраста**

СОСТАВИЛА:

Старший воспитатель высшей

квалификационной категории

Смирнова А.Н.

Нижегородская область

г. Дзержинск

2020 г.

**«Буратино»**

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево.

\*\*\*

Наши глазки закрываются…

Представим, будто нос наш удлиняется.

Я превращаюсь в Буратино

И носом буду рисовать картину.

Интереснее всего – это рисовать,

Что представишь: стол, окно,

Шкаф, ковер, кровать…

Все нарисует носик наш,

Когда ему работу дашь.

И мы без дела не сидим:

Мы носиком руководим!

\*\*\*

Буратино потянулся, - *Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.*

Вправо- влево повернулся,  
Вниз- вверх посмотрел  
И на место тихо сел. - *Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.*

\*\*\*

Мой веселый, звонкий мяч, *- Посмотреть влево- вправо, вниз - вверх*

Ты куда помчался вскачь? - *Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз*

Красный, синий, голубой, *-Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз*

Не угнаться за тобой.

*Повторить 2 раза.*

**Ах, как долго мы писали**

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. - *Поморгать глазами*

Посмотрите все в окно, *- Посмотреть влево-вправо*

Ах, как солнце высоко. - *Посмотреть вверх*

Мы глаза сейчас закроем, - *Закрыть глаза ладошками*

В классе 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*

**Носик**

Смотрит носик вправо-влево, *- Резко перемещают взгляд вправо и влево*

Смотрит носик вверх и вниз. *- Резко перемещают взгляд вверх и вниз*

Что увидел хитрый носик? *- Мягко проводят указательными пальцами по векам*

Ну, куда мы забрались?

**Солнечный зайчик**

Солнечный мой заинька, *- Дети вытягивают вперед ладошку*

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой заинька, *- Ставят на ладонь указательный палец другой руки.*

Маленький, как крошка.

Прыг на носик, на плечо. *- Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой. Голова все время находится в фиксированном положении*

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза, *- Закрывают глаза ладонями.*

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

**Осень**

Вот стоит осенний лес! *- Выполняют круговые движения глазами*

В нем много сказок и чудес!

Слева - сосны, справа – ели. *- Выполняют движения глазами влево – вправо*

Дятел сверху, тук да тук. *- Выполняют движения глазами вверх – вниз*

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой!

**\*\*\***

Осень по опушке краски разводила, *- Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз*

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены, *- Посмотреть влево – вправо.*

В пурпуре осинки, только дуб зеленый. *Посмотреть вверх – вниз.*

Утешает осень: не жалейте лета, *- Зажмурить глаза*

Посмотрите – осень в золото одета! *- поморгать 10 раз*

*(повторить 2 раза).*

\*\*\*

Жёлтый -  красный *- прослеживание глазами за движением листочка вверх – вниз*

Красный – жёлтый - *вправо – влево*

Разный  красный. *- движение глазами по кругу в одну*

Жёлтый разный. *- и другую стороны*

Это ветер листья носит. *- поморгать*

Звонкий ветер. *- и закрыть глаза*

Это осень…

**Листья**

Ах, как листики летят, *- Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной, *- Посмотреть влево – вправо.*

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу. *- Посмотреть вверх – вниз.*

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок, *- Круговые движения глазами*

Закружился наш листок,

Полетел над головой *- Посмотреть влево – вправо*

Красный, желтый, золотой.

Шу-шу-шу, шу-шу-шу. *- Посмотреть вверх – вниз*

Как листиком шуршу.

Под ногами у ребят *- Посмотреть вниз*

Листья весело шуршат,

Будем мы сейчас гулять *- Посмотреть влево – вправо*

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу. *- Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем*

Как я листиком шуршу.

**Прогулка в лесу**

Мы отправились гулять. *Шагают на месте*

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, *смотрят вверх*

Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз*

Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх*

Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз*

Слева ель растет - старушка, *смотрят вправо*

Справа сосенки - подружки. *смотрят влево*

Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*

Все равно я вас найду! *влево - вправо, вверх - вниз.*

**Весёлая неделька**

*(снимает глазное напряжение)*

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

*голова неподвижна*

- **В понедельник**, как проснутся, *- Поднять глаза вверх*

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву *- опустить их книзу*

И обратно в высоту. *- Поднять глаза вверх*

- **Во вторник** часики глаза, *- Повернуть глаза в правую-левую сторону*

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

- **В среду** в жмурки мы играем, *- Плотно закрыть глаза*

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать. *- широко открыть глазки*

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

- **По четвергам** мы смотрим вдаль, *- Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз*

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали *перевести взор на кончик пальца и смотреть на него*

Глазки рассмотреть должны. *опустить руку*

- **В пятницу** мы не зевали *- Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх*

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять - *и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх*

В другую сторону бежать.

- Хоть **в субботу** выходной, *- Посмотреть взглядом в верхний правый угол*

Мы не ленимся с тобой. *- затем нижний левый*

Ищем взглядом уголки, -  *перевести взгляд в верхний левый угол*

Чтобы бегали зрачки. *- и нижний правый*

- **В воскресенье** будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

**Массаж глаз «Раздеваем лук»**

Сняли тоненький сюртук, *- Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть.*

Сняли рыжую рубашку,

Сняли желтую рубашку, *- Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаз к внешнему.*

А стянув еще рубашку,

Все заплакали вокруг. *- Расфокусируют зрение*

Вот как мы вчера на кухне *- совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону*

Раздевали сладкий лук. - *потом в другую*

**Овощи**

Ослик ходит выбирает, *- Обвести глазами круг*

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива, *- Посмотреть вверх*

А внизу растет крапива, - *Посмотреть вниз*

Слева – свекла, справа – брюква, *- Посмотреть влево – вправо*

Слева – тыква, справа – клюква, - *Влево — вправо*

Снизу – свежая трава, *- Посмотреть вниз*

Сверху – сочная ботва. *- Посмотреть вверх*

Выбрать ничего не смог *- Зажмурить глаза*

И без сил на землю слег. - *поморгать 10 раз*

*(повторить 2 раза)*

**Деревья**

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

**Ёлка**

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 *- Зажмурить глаза*

И сосет в берлоге лапу. *- Потом поморгать 10 раз*

*Повторить 2 раза.*

**Липа**

Вот полянка, а вокруг - *Развести руки в стороны.*

Липы выстроились в круг. - *Скругленные руки сцепить над головой.*

Липы кронами шумят

Ветры в их листве гудят. - *Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону.*

Вниз верхушки пригибают - *Наклониться вперёд.*

И качают их, качают. - *Наклонившись, покачать туловищем.*

После дождика и гроз - *Выпрямиться, руки поднять.*

Липы льют потоки слёз. - *плавно опустить руки, перебирая пальцами.*

Каждый листик по слезинке - *Руки вниз, энергично*

Должен сбросить на тропинки. - *встряхивать кистями.*

Кап и кап, кап и кап - *Хлопать в ладоши, описывая руками*

Капли, капли, капли-кап! - *Круг в одну и др. стороны.*

До чего же листик слаб! - *«Уронить» руки.*

Он умоется дождём, - *Погладить сначала одну, потом*

Будет крепнуть с каждым днём. - *др. руку, сжать кулаки.*

**Ягоды**

Все больного навещают,

Все больного угощают:

Кто морошкой,

Кто черникой,

Кто сушеной земляникой.

*Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.*

**Грибочки**

Шляпки опят, как монетки горят. *(Дети смотрят вдаль.)*Рябит от шляпок в глазах у ребят. *(Часто моргают глазами.)*

**Кошка**

Вот окошко распахнулось, *Разводят руки в стороны.*Кошка вышла на карниз. *Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.*

Посмотрела кошка вверх. *Смотрят вверх.*Посмотрела кошка вниз. *Смотрят вниз.*Вот налево повернулась. *Смотрят влево.*Проводила взглядом мух. *Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.*

Потянулась, улыбнулась  
И уселась на карниз. *Дети приседают.*Глаза вправо отвела,  
Посмотрела на кота. *Смотрят прямо.*И закрыла их руками. *Закрывают глаза руками.*

**Лошадка**

Мы поскачем на лошадке *(Прослеживание глазами за предметом.)*

Вправо – влево. *(Вправо - влево.)*

Вверх – вниз. *(Вверх – вниз.)*

**Птицы на дворе**

Перед нами петушок – *Дети смотрят перед собой*

Он с земли зерно клюет. - *Смотрят вниз*Слева – курица идет, *- влево*  
Справа – уточка плывет. *- вправо*  
Сверху солнце ярко светит, *- вверх*  
Согревает всех на свете.

\*\*\*

А сейчас, а сейчас  
Всем гимнастика для глаз.  
Глаза крепко закрываем,  
Дружно вместе открываем.  
Снова крепко закрываем  
И опять их открываем.  
Смело можем показать,  
Как умеем мы моргать.  
Головою не верти,  
Влево посмотри,  
Вправо погляди.  
Глазки влево, глазки вправо -  
Упражнение на славу.  
Глазки вверх, глазки вниз,  
Поработай, не ленись!  
И по кругу посмотрите.  
Прямо, ровно посидите.  
Посидите ровно, прямо,  
А глаза закрой руками.

\*\*\*

Глазки видят всё вокруг,   
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано -  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

**Тренировка**

Раз – налево, два – направо, *- Посмотреть влево. Посмотреть вправо.*

Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим, - *Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше, - *указательный палец приближаем-удаляем от кончика носа*

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас! *- Поднять взгляд вверх.*

Сил дадим мы глазкам много, *- Опустить взгляд вниз.*

Чтоб усилить в тыщу раз! *- Быстро поморгать.*

**Календарь**

Запоминаем календарь:

Зима – декабрь, январь, февраль. - *Движения глазами вправо-влево.*

За ними март, апрель и май –

Весна пришла, пальто снимай! - *Движения глазами вниз - вверх*

Июнь, июль и август – лето!

Бежит с портфелем осень следом: - *Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё*

Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь,

А дальше вновь зима – декабрь! - *Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз*

Повторить 2 раза.

**Белка**

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

**Зайка**

*Каждый ребенок берет зайчика на палочке и прослеживает по тексту движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении.*

Зайка вправо поскакал,

Каждый зайку увидал.

Зайка влево поскакал

Каждый взглядом увидал.

Зайка — вправо, зайка влево.

Ах, какой зайчонок смелый!

Зайка скачет вверх и вниз.

Ты на зайку оглянись.

Зайчик спрятался от нас. - *Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое.*

Открывать не надо глаз. - *Закрывают глаза на несколько секунд.*

**Ёжик**

Ходил ёжик по полянке, - *ходьба на месте*

Он искал грибы опятки. *- повороты головы вправо и влево;*

Глазки щурил, открывал *- прищуриться и открыть глаза;*

Но грибов не увидал *- развести руки в стороны;*

Вверх смотрел он, вниз глядел *- посмотреть вверх- вниз;*

Сам тихонечко пыхтел *- произнести “пых”, “пых”, “пых;*

Смотрел влево, смотрел вправо *- голова неподвижна, посмотреть влево – вправо;*

Вдруг увидел гриб на славу! - *закрыть и широко открыть глаза;*

Оглянулся он ещё *- руки спрятать за спину;*

Через левое плечо *- повернуть голову влево, посмотреть назад;*

Через правое ещё ***-*** *повернуть голову вправо, посмотреть назад;*

Ёж затопал по тропинке

И грибок унёс на спинке. *- ходьба на месте, высоко поднимая ноги.*

**Заяц**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. - *Смотрят вверх.*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. - *Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.*

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает. - *Моргают глазками.*Глазки закрывает. - *Глазки закрывают.*Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

**Заяц белый**

Заяц белый отвечал: - *Быстро моргают глазами.*

Ты куда за лыком бегал?

Заяц белый отвечал: - *Наклонять и выпрямлять голову*

«Я не бегал, я скакал». - *вперёд, закрыв глаза.*

Заяц белый, заяц белый, - *Опять быстро сжимать и разжимать веки.*

Ну а где же ты обедал?

Заяц белый отвечал: *Наклоны головы вправо-влево.*

«Я сегодня голодал». *Закрыть глаза ладонями, расслабив глаза.*

**Как мы Мишке помогали**

Долго мы в лесу гуляли, - *Руки на поясе, ходьба на месте*

Наши ноги не устали.

Руки тоже не устали, - *Вытянуть руки в стороны на уровне плеч*

Хоть немного рисовали. - *Согнуть в локтевом суставе*

Будем руки поднимать - *Поднять руки вверх и посмотреть на ладошки*

Силу крепкую качать. - *Опустить руки вниз и посмотреть на носочки*

Сильна левая рука, - *Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево*

Сильна правая рука. - *Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо*

Сильна левая нога, - *Сделать шаг вперёд левой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги*

Сильна правая нога. - *Сделать шаг вперёд правой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги*

Кулаки крепко сжимаем, - *Выполнять в соответствии со словами*

Руки мы в локтях сгибаем.

Раз, два, три, четыре

Глазки мы откроем шире.

Мишка, прыгай вместе с нами,

Силушку тебе собрали. - *Прыжки на месте*

Сладко ты в берлоге спи. - *Присесть, закрыть глаза ладошками*

\*\*\*

Смотрит вправо — никого, - *Резко переводят взгляд вправо- влево.*

Смотрит влево — никого.

Раз-два, раз-два — *Выполняют круговые вращения глазами.*

Закружилась голова.

Глазки закрывали, - *Закрывают глаза*

Глазки отдыхали.

Как откроем мы глаза,

Вверх посмотрим, да-да-да. *Резко переводят взгляд вверх-вниз*

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними.

Пальцами погладь глаза, *- Мягко поглаживают веки указательными пальцами*

Отдыхать пришла пора.

**Теремок**

Терем- терем- теремок! *Движение глазами вправо- влево.*Он не низок, не высок, *Движение глазами вверх- вниз.*Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. *Моргают глазами.*