КАРТОТЕКА

«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ»

«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. *(Закрыть глаза ладонями)*
Солнце на небе вовсю засияло. *(Поморгать глазками).*

«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.)*
Деревца все выше, выше. *(Встают и глаза поднимают вверх.).*

«Радуга»

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 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)*

«Дождик»

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

«Волшебный сон»

Реснички опускаются…
Глазки закрываются…
Мы спокойно отдыхаем…
Сном волшебным засыпаем…
Дышится легко… ровно… глубоко…
Наши руки отдыхают…
Отдыхают… Засыпают…
Шея не напряжена
И рассла-бле-на…
Губы чуть приоткрываются…
Все чудесно расслабляется…
Дышится легко… ровно… глубоко… *(Пауза.)*
Мы спокойно отдыхаем…
Сном волшебным засыпаем… *(Громче, быстрей, энергичней.)*
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

«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 увидал.
(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.)

«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.

«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.

«Бабочка»

Спал цветок
*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки,
слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*
И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*
Больше спать не захотел,
(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)
Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*
Взвился вверх и полетел.
(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

«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. *(Закрыть 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.)

«Подснежник»

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.
“Нарисуйте” круг умело.
Цветок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,

«Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайнька, (*Дети вытягивают руку вперед)*
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайнька, *(Ставят на ладонь указательный* палец.)
Маленький, как крошка.
Прыгни на носик, на плечо
(Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа)
Ой, как стало горячо*!*
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать.
(Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча)
Вот закрыли мы глаза, *(Закрывают глаза ладонями.)*
А солнышко играет,
Щёчки теплыми лучами.

«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?

«Жук»

В группу жук к нам залетел,
Зажужжал и запел – ЖЖЖ
Вот он вправо полетел,
(Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел *(тоже влево)*
Жук на нос к нам хочет сесть,
(Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился,
(Направление рукой вниз сопровождает глазами)
Зажужжал и закружился – ЖЖЖ.
(Делать вращательные движения руками и встать)
Жук, вот правая ладошка,
(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.
(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)
Жук наверх полетел,
И на потолок присел
(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)
На носочки мы привстали,
(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)
Но жучка мы не достали.
Хлопнем дружно,
Хлоп-хлоп-хлоп.
Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

«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.)*