

Филиал Муниципального бюджетного образовательного учреждения –
детского сада «Детство» детский сад № 40/228

620042, г. Екатеринбург, ул. Уральских рабочих 41а, тел. 8 (343)307-53-77

КАРТОТЕКА
Гимнастики для глаз.
младший дошкольный возраст.

Воспитатель: Люшкова Людмила Павловна

«Бегающий зайчик»

Задачи: укрепление мышечной системы глаз.

Ход: предложите ребенку, сидя на стульчике следить взглядом за

черно – белым зайчиком, нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см. от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте и т.д., при этом пойте песню или разговаривайте.☑

«День - ночь»

Задачи: развивать глазодвигательные навыки.

Поднять палец правой руки перед собой на расстоянии вытянутой руки. Смотреть на него двумя глазами; правым глазом, закрыв левый; двумя глазами; левым глазом, закрыв правый; двумя глазами. Сменить руку и повторить.☑

"Отдыхалочка"

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.☑

«Самолет»

Задачи: снять зрительное утомление.

Пролетает самолет (смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то же другой рукой)

С ним собрался я в полет.

Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону)

И внимательно гляжу (смотреть на кулак)

Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них),

Возвращаться не хочу (медленно опуская руки, следить за глазами).☑

«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
Ай – да, зайчика, умелый! Глазками моргает.
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
Смотрят вверх.
Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.
Моргают глазками.
Глазки закрывают

"Мой веселый, звонкий мяч"

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вниз — вверх
Посмотреть влево – вправо.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз –
вправо – вверх – влево — вниз
Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза) ☑

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза - как горошины глаза.
Влево – вправо, назад – вперед -
Ну, совсем как вертолет.
Мы летаем высоко.
Мы летаем низко.
Мы летаем далеко.
Мы летаем близко.
Пальцами делают очки.
Глазами смотрят вправо- влево.
Круговые движения глаз.
Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Смотрят вперед.
Смотрят вниз.

«Белка»

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

«Теремок»

Терем – терем – теремок!
Он не низок, не высок,
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
Движение глазами вправо – влево.
Движение глазами вверх – вниз
Моргают глазами.

«Буратино»

Буратино потянулся,
Вправо – влево повернулся,
Вниз – вверх посмотрел
И на место тихо сел.
Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики
пальцев.
Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза – как горошины глаза *(пальцами делаем очки)*.
Влево, вправо, верх, вперед *(глазами смотрим по тексту)*.
Ну, совсем как вертолет *(круговые движения глаз)*.
Мы летаем высоко *(смотрим вверх)*.
Мы летаем низко *(смотрим вниз)*.
Мы летаем далеко *(смотрим вперед)*

«Бабочка»

Спал цветок
(Закрывать 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.)