

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.)*☑