

КАРТОТЕКА

ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

В ДЕТСКОМ САДУ

1.«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)

2.«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья 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

(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)

3.«Стрекоза»

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево- вправо, назад- вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево.)

Ну, совсем как вертолет.

(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз.)

4.«Ветер»

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.)

5. «Белка»

Белка дятла поджидала,

(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

(Смотрят вверх-вниз.)

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

(Моргают глазками.)

И пошел играть в горелки.

(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).

6. «Цветы»

Наши алые цветы распускают лепестки

(смотрим вверх)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет,

(моргать быстро)

Наши алые цветы закрывают лепестки,

(закрывать глаза)

Тихо засыпают, головой качают

(смотреть по сторонам).

7. «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 зайнышка, умелый! Глазками моргает.

(Моргают глазками.)

Глазки закрывает.

(Глазки закрывают.)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

(Прыгаем, как зайчики).

8.«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 в мурчаньи.

(Закрывают глаза руками.)

9.«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.)

10.«Качели»

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть вверх, вниз)

11.«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.

(Смотрят вверх.)

Капель, капель не желей.

(Смотрят вниз.)

Только нас не замочи.

(Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи.

12.«Лучик»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.

(Моргают глазками.)

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.)

13.«Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали

(выполняются 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.