**Картотека**

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| **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, мурлыча.  *(Закрывают глаза руками)* | **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 взглядом)*   Дети вправо посмотрели.  Вот снежинки полетели,  Глазки влево посмотрели.  (*отвести снежинку влево, проследить взглядом)*  Ветер снег вверх поднимал  И на землю опускал*…*  *( поднимать  снежинки вверх и опускать вниз, д*ети 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.  (п*осмотреть 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)* | **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)* |
| **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) | **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)* |
| **Ёжик**  Ходил ежик по полянке   (*ходьба на месте)*  Он искал грибы – опята (*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 (д*вижения по тексту)*  Через левое плечо, через правое еще.  Еж затопал по тропинке  И грибок  унес  на спинке.  (х*одьба на месте, топающим шагом.)* | **Жук**  В группу жук к нам залетел,  Зажужжал и запел: «ЖЖЖ».  Вот он вправо полетел, (о*твести 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)* |
| **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. | **Ветер**  Ветер дует нам в лицо.  (*часто моргают веками)*  Закачалось дepевцо*. (не поворачивая головы, смотрят влево-вправо)*  Ветер тише, тише, тише… (*медленно приседают, опуская глаза вниз)*  Деревца все выше, выше*. ( встают и глаза поднимают вверх.)* |
| **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). | **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. (прыгаем, как зайчики ) |
| **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   И без сил на землю слег. (*зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз)* | **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)* |
| \* \* \*  Глазки вправо, глазки влево,  И по кругу проведем.  Быстро – быстро поморгаем  И немножечко потрем.  Посмотри на кончик носа  И в «межбровье» посмотри.  Круг, квадрат и треугольник  По три раза повтори.  Глазки закрываем,  Медленно вдыхаем.  А на выдохе опять  Глазки заставляй моргать.  А сейчас расслабились  На места отправились. | **Автобус**  Мы в автобусе сидим,  Во все стороны глядим.  Глядим назад, глядим вперед,  А автобус не везет.  Внизу речка – глубоко,  Вверху птички – высоко.  Щётки по стеклу шуршат  Все капельки смести хотят.  Колёса закружились  Вперёд мы покатились. |
| **Ночь**  Ночь. Темно на улице.  Надо нам зажмурится.  Раз, два, три, четыре, пять  Можно глазки открывать.  Снова до пяти считаем,  Снова глазки закрываем.  Раз, два, три, четыре, пять  Открываем их опять.  (повторить 3 - 4 раза) | **Сова**  В лесу темно, все спят давно.  Только совушка - сова, большая голова,  На суку сидит, во все стороны глядит.  Вправо, влево, вверх и вниз,  Звери, птицы, эх, держись!  Осмотрела все кругом – за добычею бегом! |
| **Солнечный зайчик**    Солнечный мой зайчик,  *(дети вытягивают руку вперед)*    Прыгни на ладошку.    Солнечный мой зайчик,  *( 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    Нежно согревает. | \* \* \*  Раз –налево, два – направо, Три –наверх, четыре - вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много-много, Чтоб усилить во много раз! |
| **Чудеса**  Закрываем мы глаза,  вот какие чудеса.(З*акрывают 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. | **Осень**  Осень по опушке краски разводила, По листве тихонько кистью поводила. Пожелтел орешник и зарделись клены, В пурпуре осинки, только дуб зеленый. Утешает осень: не жалейте лета, Посмотрите – осень в золото одета!  Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза). |