**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 поднималИ 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 тропинкеИ 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 поморгаемИ немножечко потрем.Посмотри на кончик носаИ в «межбровье» посмотри.Круг, квадрат и треугольникПо три раза повтори.Глазки закрываем,Медленно вдыхаем.А на выдохе опятьГлазки заставляй моргать.А сейчас расслабилисьНа 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 шуршатВсе капельки смести хотят.Колёса закружилисьВперёд мы покатились. |
| **Ночь**Ночь. Темно на улице. Надо нам зажмурится.Раз, два, три, четыре, пятьМожно глазки открывать.Снова до пяти считаем,Снова глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пятьОткрываем 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 немногоТочки 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 — внизПосмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза). |