

Картотека «Гимнастика для глаз»

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, 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

(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)

3. «Стрекоза»

Вот такая 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 зайныка, 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 жалеи.
(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.

14. «Кот»

Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт
(закрыть по очереди оба глаза)
Кот играет в «Жмурки»
(крепко зажмуриться)
— С кем играешь, Васенька?
— Мяу, с солнцем красненьким!
(открыть оба глаза)

15. «Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять.

(Шагают на месте)
Грибы — ягоды искать
Как прекрасен этот лес.
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине,
(смотрят вверх)
Вот грибок растет на пне,
(смотрят вниз)
Дрозд на дереве сидит,
(смотрят вверх)
Ежик под кустом шуршит.
(смотрят вниз)
Слева ель растет — старушка,
(смотрят вправо)
Справа сосенки — подружки.
(смотрят влево)
Где вы, ягоды, ау!
(повторяют движения глаз)
Все равно я вас найду!
(влево — вправо, вверх — вниз).

16.«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 покатались.

17.«Ночь»

Ночь. Темно на улице.
(Выполняют действия, о которых идет речь)
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)

18.«Самолет»

Пролетает самолет,
(смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)
С ним собрался я в полет,
Правое крыло отвел,
(отводят руки по переменно и прослеживают взглядом)
Посмотрел.
Левое крыло отвел,
Поглядел.

19.«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!

20.«Жук»

(Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперед. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.)

К журавлю жук подлетел,
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж.»
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.
Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился,
Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж.»
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

(Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.)

Жук наверх полетел
И на потолок присел.
На носочки мы привстали,
Но жука мы не достали.
Хлопнем дружно—
Хлоп-хлоп-хлоп,
Чтобы улететь он смог.
«Ж-ж-ж.»

21. «Дождик»

Капля первая упала - кап!
(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)
И вторая пробежала - кап!
Мы на небо посмотрели,
(то же самое)
Капельки кап - кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали.
(вытирают лицо руками)
Туфли - посмотрите –
(показывают вниз и смотрят)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
(движения плечами)
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим.
Под кусточком посидим.
(приседают)
«Ах, как долго мы писали»
Ах, как долго мы писали
(Поморгать глазами.)
Глазки у ребят устали.
Посмотрите все в окно
(Посмотреть влево – вправо.)
Ах, как солнце высоко
(Посмотреть вверх.)
Мы глаза сейчас закроем
(Закрывать глаза ладошками.)
В классе радугу построим

(Посмотреть по дуге вверх)
Вверх по радуге пойдём
(Вправо и вверх – влево.)
Вправо, влево повернём
(Поворачиваем вправо, влево)
А потом скатимся вниз
(Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись.
(Зажмурить глаза, открыть
И поморгать ими.)

Используемая литература

Исаева, С.А. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений. Наглядное пособие для начальной школы/ С.А. Исаева.-М.: Айрис-пресс, 2017