Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

«Детский сад № 29 «Серебряное копытце» комбинированного вида»

**Картотека**

**«Гимнастика для глаз».**

Подготовила:

воспитатель

Петрова Н.А

г.Минусинск, 2022г

Сентябрь

"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.

«Лучик солнца»

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.)

Октябрь

«Тишина»

Мы устали все чуть - чуть. ( выполняются действия, о которых идет речь)

Предлагаю отдохнуть.

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Повторяем все еще. Хорошо!

«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)

«Качели»

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз (посмотреть вверх, вниз)

Ноябрь

«Дождик»

Капля первая упала – кап! ( сверху пальцем показывают траекторию)

И вторая прибежала – кап! ( движения капель и прослеживают ее взглядом)

Мы на небо посмотрели, (смотрят вверх)

Капельки кап-кап запели, (подняв руки вверх, быстро перебирают пальцами)

Намочились лица, (вытирают лицо руками)

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите (показывают руками вниз и смотрят на обувь)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. (приседают)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (смотрят вверх.)

Капель, капель не жалей. (смотрят вниз.)

Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи.

«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 мурчанье. (закрывают глаза руками.)

Декабрь

«Снегопад» (за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух (медленно опускать сверху вниз сначала плавно и спокойно правую руку, потом левую)

Над деревьями кружит

И над колокольней.

Каждый дом и каждый куст (поочередно вытягивать руки вправо, влево)

Греет, одевает

Снеговая шубка и (вытянуть руку вперед и коснуться ею лба)

Шапка снеговая.

Белых хлопьев белый пух (поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса)

С неба валит валом,

Укрывая белый свет

Белым одеялом.

Чтобы слева, впереди, (указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руку вперед, коснуться правого плеча)

Позади и справа.

Сладко спали до весны (закрыть глаза ладонями)

Дерева и травы.

Это сколько ж наметет (развести руки в стороны, глаза широко раскрыть)

Снега за ночь-то!

Это как же полетят с горки саночки.

«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.)

«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 )

Январь

Закрываем мы глаза

Закрываем мы глаза,

Вот какие чудеса, (дети 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 повернём, (глазами смотрят вправо-влево)

Заниматься вновь начнём. (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)

«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.)

«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).

Февраль

«Самолёт»

Пролетает самолёт, (Дети смотрят вверх)

С ним собрался я в полёт. (И водят пальцем за самолётом.)

Правое крыло отвёл, (Отводят руки попеременно)

Посмотрел.

Левое крыло отвёл. (И прослеживают взглядом)

Поглядел.

Я мотор завожу. (Делают вращательные движения)

И внимательно гляжу (Перед грудью и прослеживают взглядом)

Поднимаюсь ввысь, лечу. (Встают на носочки)

Возвращаться не хочу. (Выполняют летательное движение.)

«Автобус»

Мы в автобусе сидим, (Дети следят взглядом по тексту.)

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.

«Бабочка»

Спал цветок (Закрыть 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.)

«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)

Март

« Солнышко»

Солнышко, солнышко, в небе свети! (Потянуться руками вверх)

Яркие лучики к нам протяни.

Ручки мы вложим в ладошки твои, (Похлопать в ладоши над головой)

Нас покружи, оторви от земли. (Покружиться, подняв руки вверх)

Солнечный лучик быстро скакал, (Вытянуть вперед правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу, проследить глазами.)

И на плечо он к ребятам упал

Весело лучик песенку пел, (Повторить то же самое с левой рукой)

Каждый себе на плечо посмотрел.

Солнечный лучик быстро скакал, (Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа, проследить глазами.)

И на маленький носик к ребятам попал.

Весело лучик песенку пел,

Каждый на носик себе посмотрел.

Хлопают радостно наши ладошки, (Похлопать в ладоши.)

Быстро шагают резвые ножки. (Ходьба на месте.)

Солнышко скрылось, ушло на покой, (Закрыть глаза и положить руки под щеку)

Мы же на место сядем с тобой. (Сесть на стульчики)

«Глазка нужно отдохнуть»

Глазкам нужно отдохнуть. (Ребята закрывают глаза)

Нужно глубоко вздохнуть. (Глубокий вдох, глаза все так же закрыты)

Глаза по кругу побегут. (Глаза открыты, движение зрачком по кругу, по часовой, против часовой стрелки.)

Много-много раз моргнут (Частое моргание глазами)

Глазкам стало хорошо. (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

Увидят мои глазки все! (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка.)

«Апрель»

«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.)

Май

«Ах, как долго мы писали…»

Ах, как долго мы писали

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево -вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

Вместе радугу построим,

Вверх по радуге пойдём, (Посмотреть по дуге вверх -вправо и вверх -влево.)

Вправо, влево повернём,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать)

« Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара

Смотрит влево…

Смотрит вправо…

А потом опять вперёд.

Тут немного отдохнёт;

Шея не напряжена

И расслаблена… (Движения повторяются по два раза в каждую сторону).

Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, дальше всех!

Возвращается обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-на…

сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.

А теперь посмотрим вниз –

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

Шея не напряжена И рассла-а-бле-на…Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.

Июнь

«Весёлая неделька»

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту. (Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).)

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда. (Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).)

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем. (Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения))

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны. (Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку, укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать. (Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз))

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки. (Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз))

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать. (Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение))

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Июль

«Дни недели» комплекс на неделю

«Понедельник»

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики. (Прыжки на двух ногах)

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики. (Обхватить себя руками)

Пригласили их плясать

Дружно ножки выставлять (По очереди выставляют вперёд ножки)

Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

Присядь влево, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

А затем кружись ты смело. (Покружиться)

И ладошки у ребят,

Словно листики шуршат. (Ладошки рук потереть друг об дружку).

«Вторник»

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, (Взмахи руками вверх, вниз)

По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад)

Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)

И на нос. Ой, где он? Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)

Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз)

Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)

«Среда»

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, (Ходьба на месте)

И наклоны выполнять, (Наклоны вперёд)

И на цыпочках стоять. (Поднимаемся на носочки)

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. (Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. (Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

«Четверг»

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, (Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. (Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, (Приседания)

Мышку в норке поискали (Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)

Вот такие чудеса! (Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

«Пятница»

Мишка в пятницу пришёл, (Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. (Взгляд поднять вверх, вниз, пальцы рук раздвинуты, как иголки)

Мы у пчёл медку попросим (Встряхнуть кисти рук)

На дворе настала осень, (Потянуться)

Скоро мишка ляжет спать, (Медленно приседают)

Будет лапу он сосать. (Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. (Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

«Суббота»

Мы в субботу пригласили (Взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед. (Повороты туловища вправо, влево с приседанием)

Щей капустных наварили, (Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)

Наготовили котлет. (Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)

Белки в гости прискакали, (Прыжки на месте)

Посмотрели на столы …(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)

В лес обратно убежали (Бег на месте)

За орешками они. (Постукивание кулаками друг об друга)

«Воскресенье»

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. (Ходьба на месте)

Смотрим вправо (Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)

Смотрим влево, (Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)

Ничего не узнаём. (Развести руки в стороны и удивиться)

Вот забор, а за забором, (Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).

Ходит лая грозный пёс, (обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)

Вот корова замычала, “Му-у-у”, (Наклоны туловища вперёд)

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, (Имитация движущегося поезда на месте)

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. (Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. (Произвольные круговые движения руками).