

КАРТОТЕКА
Гимнастики для глаз.
младшая группа «Гвоздички»

<p style="text-align: center;">«Самолет» (снять зрительное утомление)</p> <p>Пролетает самолет (смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то же другой рукой) С ним собрался я в полет. Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону) И внимательно гляжу (смотреть на кулак) Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них), Возвращаться не хочу (медленно опускаю руки, следить за глазами).</p>	<p style="text-align: center;">"Отдыхалочка"</p> <p>Мы играли, рисовали (выполняется 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.</p>
<p style="text-align: center;">«Бегающий зайчик» (укрепление мышечной системы глаз)</p> <p>Ход: предложите ребенку, сидя на стульчике следить взглядом за черно – белым зайчиком, нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см. от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте и т.д., при этом пойте песню или разговаривайте.</p>	<p style="text-align: center;">«День - ночь» (развивать глазодвигательные навыки)</p> <p>Поднять палец правой руки перед собой на расстоянии вытянутой руки. Смотреть на него двумя глазами; правым глазом, закрыв левый; двумя глазами; левым глазом, закрыв правый; двумя глазами. Сменить руку и повторить.</p>
<p style="text-align: center;">"Мой веселый, звонкий мяч"</p> <p>Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой,</p>	<p style="text-align: center;">«Заяц»</p> <p>Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай – да, зайнышка, умелый! Глазками моргает.</p>

<p>Не угнаться за тобой. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вниз — вверх Посмотреть влево – вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)</p>	<p>Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево. Моргают глазками. Глазки закрывают</p>
<p>«Белка» Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну – ка дятел посмотри! Вот орехи – 1,2,3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки. Резко перемещают взгляд вправо – влево. Смотрят вверх – вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.</p>	<p>«Стрекоза» Вот, какая стрекоза - как горошины глаза. Влево – вправо, назад – вперед - Ну, совсем как вертолет. Мы летаем высоко. Мы летаем низко. Мы летаем далеко. Мы летаем близко. Пальцами делают очки. Глазами смотрят вправо- влево. Круговые движения глаз. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят вперед. Смотрят вниз.</p>
<p>«Буратино» Буратино потянулся, Вправо – влево повернулся, Вниз – вверх посмотрел И на место тихо сел.</p>	<p>«Теремок» Терем – терем – теремок! Он не низок, не высок, Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.</p>

<p>Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев. Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.</p>	<p>Движение глазами вправо – влево. Движение глазами вверх – вниз Моргают глазами.</p>
<p style="text-align: center;">«Бабочка»</p> <p>Спал цветок (Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.) И вдруг проснулся, <i>(Поморгать глазами.)</i> Больше спать не захотел, <i>(Руки поднять вверх (вдох)</i> Посмотреть на руки.) Встрепенулся, потянулся, <i>(Руки согнуты в стороны (выдох).)</i> Взвился вверх и полетел. <i>(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)</i></p>	<p style="text-align: center;">«Стрекоза»</p> <p>Вот такая стрекоза – как горошины глаза <i>(пальцами делаем очки)</i>. Влево, вправо, верх, вперед <i>(глазами смотрим по тексту)</i>. Ну, совсем как вертолет <i>(круговые движения глаз)</i>. Мы летаем высоко <i>(смотрим вверх)</i>. Мы летаем низко <i>(смотрим вниз)</i>. Мы летаем далеко <i>(смотрим вперед)</i></p>
<p style="text-align: center;">«Белка и дятел»</p> <p>Белка дятла ожидала <i>(резко перемещаем взгляд вправо, влево)</i> Дятла вкусно угощала. Ну-ка, дятел, посмотри <i>(смотрим вверх, вниз)</i>. Вот <u>орешки</u>: раз, два, три. Пообедал дятел с белкой <i>(моргаем глазками)</i>. И пошел играть в горелки <i>(закрываем глаза, гладим веки указательным пальцем)</i>.</p>	<p style="text-align: center;">«Автобус»</p> <p>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.</p>