Картотека зрительной гимнастики разновозрастной группы «Солнышко»

Заяц

Вверх морковку поднимем,
На нее ты посмотри.
(смотрят вверх)
Вниз морковку опусти
(смотрят вниз)
Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.
(глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево)
Ай да зайнька умелый!
Глазками моргает.
(моргают глазками)
Глазки закрывает,
(глазки закрывают)
Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.

Ветер

Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)
Закачалось деревцо
(поворачивая голову,
смотрят влево – вправо)
Ветер тише, тише
(медленно приседают,
опуская глаза вниз)
Деревцо все выше, выше.
(Встают и глаза поднимают вверх)

Самолет

Пролетает самолет.
С ним собрался я в полет.
(смотрят вверх, ведя пальцем
за «пролетающим самолетом»)
Правое крыло отвел - посмотрел.
Левое крыло отвел - посмотрел.
(отводят попеременно руки и
прослеживают взором)
Я мотор завожу
И внимательно гляжу.
(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)
Поднимаюсь в высь, лечу.
Возвращаться не хочу.
(приподнимаются на носочки, имитация полета.)
Мы летаем далеко.

Тише, тише

Как на горке снег, снег,
(поднять обе руки вверх
и посмотреть на кончики пальцев)
И под горкой - снег, снег,
(опустить руки,
посмотреть на кончики пальцев)
А под снегом спит медведь
(присесть, сложить ладони вместе у щека.)
Тише, тише - не шуметь!
(приложить указательный палец
ко рту «Тсс!».)

Послушные глазки

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
(глаза смотрят вправо – влево)
Занимаься вновь начнем.
(глазами смотрят вверх, вниз)

Профилактические упражнения для глаз

15 колебательных движений по горизонтали справа налево, слева направо.

15 колебательных движений по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.

15 вращательных движений глазами слева направо.

15 вращательных движений глазами справа налево.

15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны - "восьмерка"