

МАДОУ д/с «Малышок» г. Чадаана



Утверждаю
Заведующий д/с «Малышок»
Цюлош К.Б./

КАРТОТЕКА

Гимнастики для глаз

(для детей раннеговозраста)

Воспитатели: Саг А.Р.

Монгуш А.А.

2022-2023



«Самолет»

Задачи: снять зрительное утомление.
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 опуская руки, следить за глазами).

"Отдыхалочка"

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.

«Бегающий зайчик»

Задачи: укрепление мышечной системы глаз.
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.

«День - ночь»

Задачи: развивать глазодвигательные навыки.
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.

"Мой веселый, звонкий мяч"

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
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)

«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.
Ай – да, зайнышка, умелый! Глазками моргает.
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
Смотрят вверх.
Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.
Моргают глазками.
Глазки закрывают

«Буква»

«Стекло»

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.

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.

«Буратино»

Буратино потянулся,
Вправо – влево повернулся,
Вниз – вверх посмотрел
И на место тихо сел.
Встают на носочки, поднимают руки и
смотрят на кончики пальцев.
Не поворачивая головы, смотрят вверх –
вниз, вправо – влево.

«Теремок»

Терем – терем – теремок!
Он не низок, не высок,
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
Движение глазами вправо – влево.
Движение глазами вверх – вниз
Моргают глазами.

«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.)*

«Стрекоза»

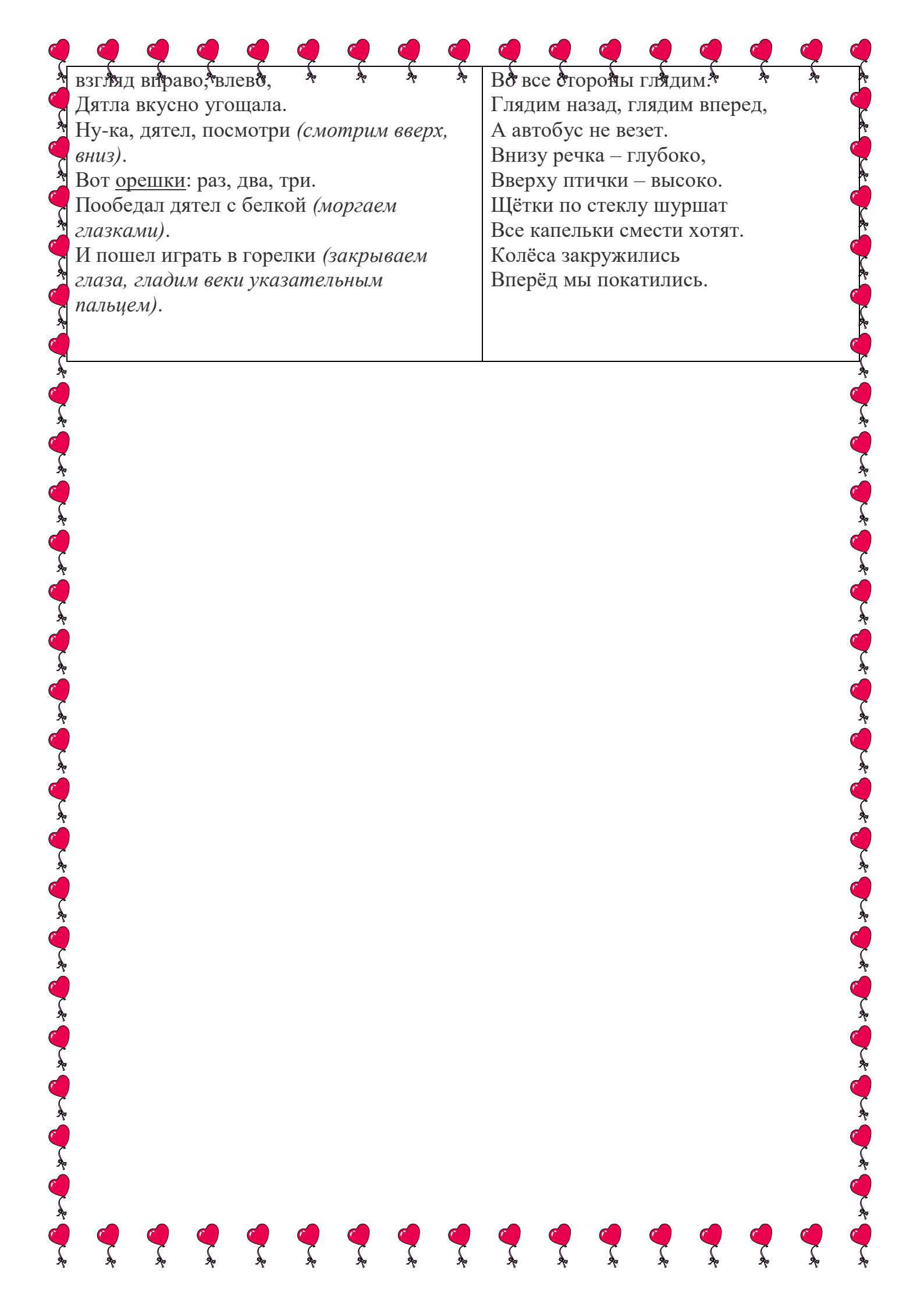
Вот какая стрекоза – как горошины
глаза *(пальцами делаем очки)*.
Влево, вправо, верх, вперед *(глазами
смотрим по тексту)*.
Ну, совсем как вертолет *(круговые
движения глаз)*.
Мы летаем высоко *(смотрим вверх)*.
Мы летаем низко *(смотрим вниз)*.
Мы летаем далеко *(смотрим вперед)*

«Белка и дятел»

Белка дятла ожидала *(резко перемещаем*

«Автобус»

Мы в автобусе сидим,



взгляд вправо, влево,
Дятла вкусно угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри (*смотрим вверх,
вниз*).
Вот орешки: раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой (*моргаем
глазками*).
И пошел играть в горелки (*закрываем
глаза, гладим веки указательным
пальцем*).

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.