

Гимнастика для глаз



2 младшая
группа

картотека

«СНЕЖИНКА»

Мы снежинку увидели - со снежинкою играли.

(Дети берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)

Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели.

(Отвести снежинку вправо, проследить взглядом).

Вот снежинки полетели, глазки влево посмотрели.

(Отвести снежинку влево).

Ветер снег вверх поднимал и на землю опускал.

(Поднимать снежинки вверх и вниз).

Дети смотрят вверх и вниз. Всё! На землю улеглись.

(Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)

Глазки закрываем, (закрывать ладошками глаза)

Глазки отдыхают.

«СОЛНЫШКО И ТУЧКА»

Солнышко с тучками в прятки играло.

Солнышко тучки-летучки считало: (посмотреть глазами вправо-влево)

Серые тучки, чёрные тучки. (Вверх - вниз)

Лёгких - две штучки,

Тяжёлых - три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрывать глаза ладонями)

Солнце на небе всюду засияло. (Поморгать глазкам).

«ПЧЕЛА - ОСА»

Воспитатель и музыкальный руководитель встают в разных концах зала. У воспитателя в руках изображение пчелы на палочке, у второго педагога - осы. По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на неё взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаз

«МОРКОВКА - КАПУСТА»

Музыкальный руководитель в руках с морковкой встаёт в одном углу зала, воспитатель с капустой - в противоположном. На слово «морковка» вверх поднимают морковь. Дети смотрят на неё, затем вверх поднимают капусту, дети переводят взгляд на неё. Голова при этом не должна шевелиться.

«ЗАЙКА И МОРКОВКА»

Мы морковку в ручку взяли, с ней немножко поиграли.

(Дети берут по морковке и передвигают соответственно тексту, прослеживая движение взглядом)

Вверх морковку подними, на неё ты посмотри.

Вниз морковку опусти, только глазками смотри.

Вверх и вниз и вправо-влево.

Ай да Заинька умелый!

Глазками моргает, глазки закрывает.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.



«ЁЛОЧКА»

Дети берут в руку маленькую ёлочку на палочке, чётко проговаривать чистоговорку.

При выполнении гимнастики голова всё время находится в одном положении, двигаются только глаза.

Ашу-ашу-ашу - нарядим ёлку нашу.

(Передвигают ёлку вправо-влево, прослеживая движение взглядом)

Ишки-ишки-ишки - вот золотые шишки.

(Поднимают вверх и опускают вниз)

Ош-ош-ош - шар большой у нас хорош.

(Рисуют в воздухе круг)

Ша-ша-ша - ёлка тоже хороша.

(Рисуют в воздухе ёлочку)

«ОСА»

Са-са-са - прилетела к нам оса.

(Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике.

Прослеживать движение пальца вправо-влево. Голова неподвижна).

Су-су-су - мы увидели осу. (Проследить движение пальца вверх-вниз)

Сы-сы-сы - испугались мы осы. (Описать в воздухе круг и проследить взглядом)

Са-са-са - улетай скорей оса. (Проследить движение по кругу в другую сторону)

Ай-ай-ай - ты нас больше не кусай.

(Спрятать руки за спину и покачать головой.)

Ой-ой-ой - побежали мы домой. (Мигать глазами.)

«ЛЁТЧИКИ»

Чтобы лётчиками стать, зоркий нужен детям взгляд.

Упражнения для глаз дружно сделаем сейчас.

Дети прослеживают движения маленького самолёта на палочке: сверху - вниз, справа налево и наоборот, движение по кругу, с верхнего правого угла в нижний левый, с верхнего левого в нижний правый и наоборот. После выполнения упражнений быстро поморгать и на несколько секунд закрыть глаза. Давая им отдых.

«СИГНАЛЬЩИКИ»

Вот флажки - четыре цвета.

Нам игра знакома эта.

Вот я жёлтый подниму -
всех похлопать попрошу.

Флаг зелёный подниму -
всех потопать попрошу.

Синий - будем мы молчать.

Красный - все «Ура!» кричать.



«ЧТОБ СМЕЯЛСЯ ГЛАЗОК»

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,

Повторить 2 раза.

Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо.

Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо.

Постарайтесь справа увидеть, как можно дальше. Посмотрите прямо.

«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 согнуть в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

«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 и 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)

«КОТ»

Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт
(закрывать по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки» *(крепко зажмуриться)*

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)

«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)

«КАЧЕЛИ»

Есть качели на лугу:

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

Я качаться побегу

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

«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.

«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.*

«ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА»

— Всю неделю по — порядку, глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснется, глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву и обратно в высоту. *(Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна);*

— Во вторник часики глаза, водят взгляд туда - сюда,
Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда. *(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую)*

— В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем, так игру мы продолжаем. *(Тightly закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть)*

— 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)— 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)

— Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой.

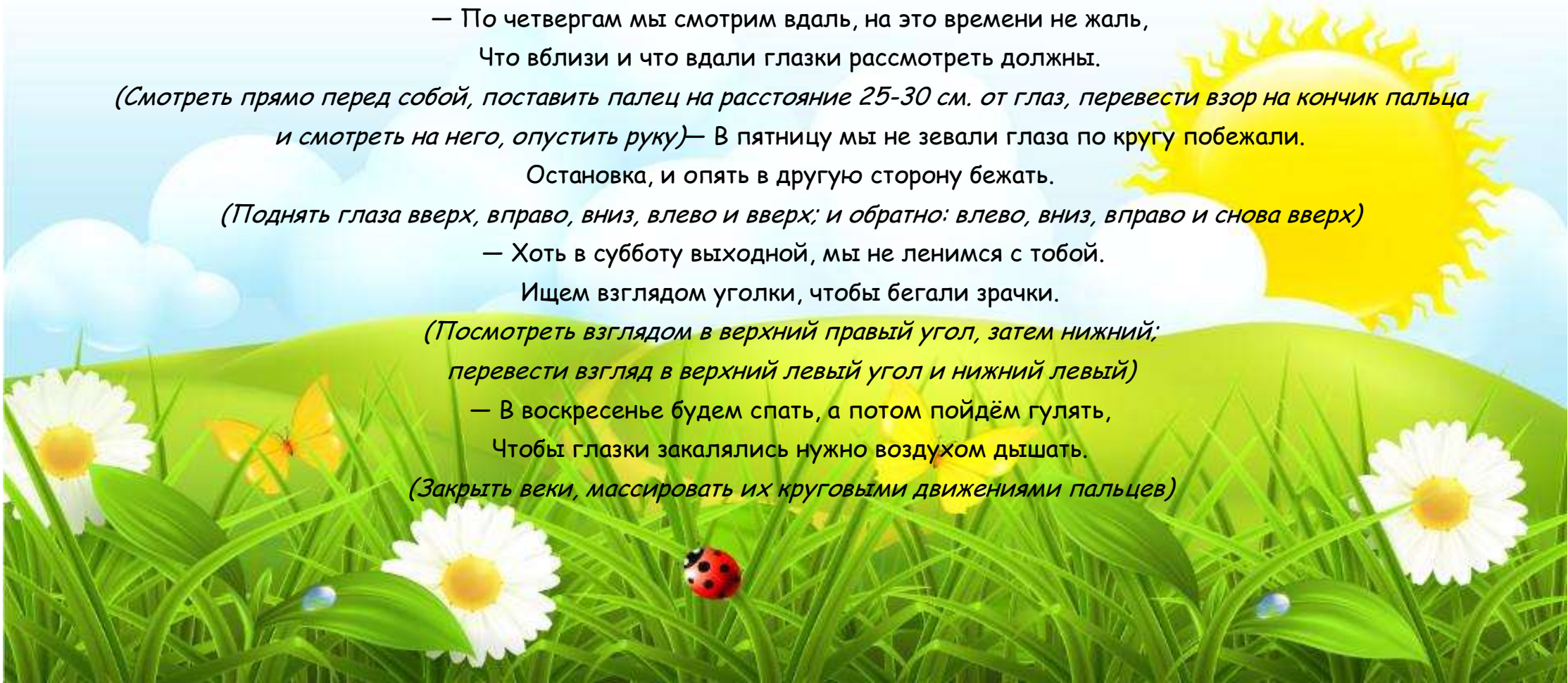
Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний левый)

— В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись нужно воздухом дышать.

(Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев)



«ТРЕНИРОВКА»

Раз - налево, два - направо, *(посмотреть влево, вправо)*

Три - наверх, четыре - вниз, *(посмотреть вверх, вниз)*

А теперь по кругу смотрим

Чтобы лучше видеть мир

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз

Видеть будем скоро лучше

Убедитесь вы сейчас *(круговые движения глазами)*

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз

Сил дадим им много-много

Чтоб усилить тыщу раз! *(точечный массаж)*



«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»

Мой веселый, звонкий мяч
Ты куда пустился вскачь *(посмотреть влево, вправо)-2 раза*
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой *(посмотреть вверх, вниз)*
(повторяя стихотворение круговые движения глазами)

«ДОЖДИК»

Капля первая упала - кап и вторая прибежала - кап
(сверху пальцем показывают траекторию движения капли, сопровождая взглядом)
Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели *(смотрят вверх, вытирают лицо руками)*
Туфли посмотрите - мокрыми стали *(показывают руками вниз, глаза опускают вниз)*
Плечами дружно поведем и все капельки встряхнем *(движения плечами)*
От дождя убежим, под кусточком посидим *(приседают, моргают глазами)*



«ЛИСТОЧКИ»

Ах, как листики летят
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной
(водим глазами то вправо, то влево)
Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Как я листиком шуршу *(закрывать глаза, отдыхать)*
Но подул вдруг ветерок
Закружился наш листок
Полетел над головой
Красный, желтый золотой *(круговые движения глазами)*
Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Как я листиком шуршу *(закрывать глаза, отдыхать)*
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать *(закрывать глаза, гладить веки
указательными пальцами)*
Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Как я листиком шуршу *(поморгать)*

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6.

Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

3. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

