

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №42 «Пингвинчик» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»

Гимнастика для глаз



Составитель:

СУХИХ ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА

Воспитатель I квал. кат.

картотека

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)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)





Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

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)



Заяц

Вверх морковку подними.

На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

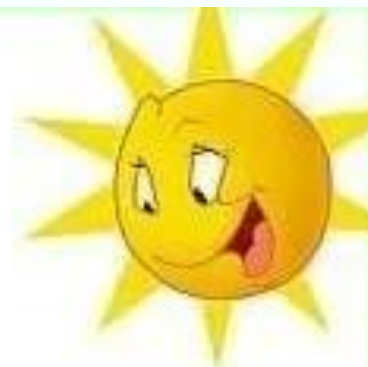
(моргают глазками)

Глазки закрывает.

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли.

С ними весело плясали.





Буратино



Буратино потянулся,
(встают на носочки,
поднимают руки
и смотрят на
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)



Самолет

Пролетает самолет.
С ним собрался я в полет.

(смотрят ВВЕРХ, ведя пальцем
за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.
Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводя 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.)



Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд
вправо-влево)

Гостя вкусно угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!
(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.
Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)
И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, глядят веками
указательным пальцем)



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)

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.)

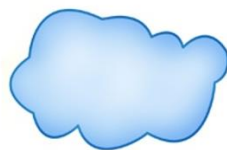
Тише, тише - не шуметь!

(приложим указательный палец
ко рту «Тсс!».)





Теремок



Терем-терем-теремок!

(движение глазами
вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами
вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

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)





Кошка

Вот окошко распахнулось.

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируют мязкую, 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)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



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"

