

КАРТОТЕКА

Гимнастики для глаз.

Первая младшая группа.

«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, зайныка, умелый! Глазками моргает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево. Моргают глазками. Глазки закрывают
«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.	«Стрекоза» Вот такая 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 (Закрыть 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, (Руки поднять вверх (<i>вдох</i>). Посмотреть на руки.) Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (<i>выдох</i>).) Взвился вверх и полетел. (<i>Потрясти кистями, посмотреть вправо- влево.</i>)	«Стрекоза» 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>)
«Белка и дятел» Белка дятла ожидала (резко перемещаем взгляд вправо, влево,	«Автобус» Мы в автобусе сидим, Во все стороны глядим.

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>).	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.
---	---