

Картотека гимнастики для глаз



Основную роль в развитии личности каждого ребёнка, его творческого потенциала, способностей, интересов играет зрение. Зрение - одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир.

Гимнастика для глаз - замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Регулярная гимнастика для глаз, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз.

Главная задача зрительной гимнастики в ДОУ - обеспечить необходимый отдых глазам в процессе НОД и ОД.

Здесь собрана зрительная гимнастика по лексическим темам, применяемая мной на занятиях в ДОУ.

Мой детский сад (знакомство)

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

Движения в соответствии с текстом

«Любопытная Варвара»

Смотрит влево,
Смотрит вправо.
Смотрит вверх,
Смотрит вниз.
Чуть присела на карниз,
А с него свалилась вниз!

Движения в соответствии с текстом

Волшебный мир игрушек

Веселый мяч помчался вскачь.
Покатился в огород,
Докатился до ворот,

Дети смотрят вдаль

Смотрят на кончик носа, вдаль

Покатился под ворота,
Добежал до поворота.
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул – вот и все.

Смотрят вниз
Выполняют круговые движения глазами

Закрывают глаза

Сад (фрукты)

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем фрукты мы считать.
Перед нами лежит груша,
Сочная, но нельзя скушать.
Слева, на столе - лимон –
Фруктовый господин-барон.
Справа - яблоко в корзине.
Его купили в магазине
Ну а снизу - апельсин,
На полу лежит один.
Сколько фруктов, посчитали?
Четыре фрукта - угадали!

Дети смотрят перед собой.

Дети смотрят влево

Дети смотрят вправо

Дети смотрят вниз.

Огород (овощи)

На морковку смотрит Зая,
Смотрит долго, не моргая,
Если он глаза сомкнёт,
Вдруг морковка пропадет?
Он с морковки глаз не сводит –
Влево, вправо глазки водит.
Наконец не утерпел,
Как моргнул – морковку съел!

Дети выполняют движения по тексту

Деревья

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише...
Деревца все выше, выше!

Часто моргают веками.
Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.
Опускают глаза вниз.
Поднимают глаза вверх.

Ягоды

Справа зреет земляника,
Слева - сладкая черника,
Справа - красная брусника,
Слева спел ежевика.
Ягоды все соберем,
Отдохнем и потом домой пойдём.

Движения глазами влево-вправо.

Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд,
повторить 6-8 раз

Грибы

Посмотри-ка вокруг: сколько опят!
Шляпки грибов, как монетки горят,

Движения глазами влево-вправо
Дети смотрят вдаль

От шляпок рябит в глазах у ребят. *Часто поморгать глазками.*

Осень

Вот стоит осенний лес!
В нем много сказок и чудес!
Слева - сосны, справа - дуб,
Дятел сверху, тук да тук.
Глазки ты закрой-открой
И скорей бегом домой!

Круговые движения глазами
Движения глазами влево - вправо
Движения глазами вверх - вниз
Движения глазами по тексту

На листочек я смотрю,
Влево глазки я веду,
Вправо глазки я веду,
Вверх смотрю и вниз смотрю.

Дети выполняют движения по тексту

Мебель

Под крышкой у стола есть ножки
На крышке стоят тарелки да ложки

Посмотреть вниз
Посмотреть вверх

Стул высокий, а стол ещё выше,
Есть у каждого свои крыши.
На одной из них сидят,
На другой - блины едят.
Есть кровать – на ней лежат.
А в шкафу бельё хранят.

Посмотреть вниз, вверх
Посмотреть перед собой
Посмотреть вправо
Посмотреть влево
Закрывать глаза на 5 секунд
Широко открыть глаза

Посуда

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,
Больше греться не хочу.
Крышка громко загремела:
«Пейте чай, вода вскипела!»

Поморгать глазами
Посмотреть вправо, влево
Широко открыть глаза
Закрывать глаза на 5-10 секунд

Зима

Снежинка - пушинка кружится, летает.
Снежинка - пушинка не тает, не тает.
Вот вниз опустилась почти до земли,
Вот вверх поднялась, посмотри, посмотри!
Вот слева кружится и справа кружится,
То в небо летит, то на землю ложится.
Подставь-ка ладошку, смотри, не зевай,
Подуй на нее и скажи: «Улетай!»

Дети выполняют движения по тексту

Зимующие птицы

Длиннохвостая сорока
Хлопотунья белобока.
По лесу летает
Вести собирает.

*Проследить глазами за движением
птицы «далеко - близко» 6- 8 раз*

Вправо-влево, вправо-влево

Движение глаз вправо- влево 6-8 раз

Все летает то и дело.
С веточки на веточку
Отлетает чуточку.
Вверх и вниз, верх и вниз.
Лишь смотреть ты не ленись.
Затрещит и застрекочет,
Будто кто ее щекочет.
Ну, сорока – егоза,
Мы зажмурили глаза.
Поскорей улетай
Ты нам больше не мешай.

Движения глаз вверх- вниз 6-8 раз

Проследить глазами по кругу в одну и другую сторону

Поморгать и зажмурить глаза

Дикие животные

Медвежонок потянулся
Раз- направо посмотрел,
Два- налево посмотрел.
Лапы в стороны развел,
Мёда видно не нашёл.

Движения глазами вверх

Дети выполняют движения по тексту

Закрывают глаза

Ёлка (Новый год)

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.

Посмотреть снизу вверх

Посмотреть слева направо

Посмотреть вверх

Посмотреть вниз

Зажмурить глаза и поморгать

Домашние животные

Хомка - хомка хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка рано встаёт
Глазки свои хомка трет.
Поморгает – раз, два, три
Вдох и выдох. Посмотри
Далеко ручей бежит,
На носу комар пищит.
Смотрит хомка выше, ниже,
Вправо, влево, дальше, ближе...
Осмотрел он все кругом
Прыг! и в норочку бегом!

Дети выполняют движения по тексту

Домашние птицы

Перед нами петушок.
Он с земли зерно клюет.
Слева - курица идет,
Справа - уточка плывет.
Сверху солнце ярко светит,
Согревает всех на свете.

Посмотреть вдаль

Посмотреть вниз

Посмотреть влево

Посмотреть вправо

Посмотреть вверх

Поморгать быстро

Рыбы

Рыбка плавала, ныряла,
Рыбка хвостиком виляла.
Вверх и вниз, вверх и вниз.
Рыбка, рыбка, не ленись!
По волнам, по волнам,
Тут и там, тут и там.
Вот она какая, рыбка золотая.

Дети выполняют движения по тексту

Строительные профессии

Нет забавнее игры:
Наши глазки – маляры.
Мы заборы красим
Вверх – вниз – раз,
Вверх – вниз – два
Наши глазки молодцы,
Работают в согласии.

Садятся прямо и настраиваются

и так до 8 раз

Легко моргают.

Транспорт

Пролетает самолет.
С ним собрался я в полет
Правое крыло отвел - посмотрел,
Левое крыло отвел - поглядел.
Я мотор завожу
И внимательно гляжу
Поднимаюсь ввысь, лечу .
Возвращаться не хочу.

Дети выполняют движения по тексту

По городу мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень.
Поедут направо, налево, кругом-
Свободны машины и ночью и днем.

Дети выполняют круговые движения глазами

Выполняют движения глазами влево, вправо

Хлопают глазами

Мама

Пальчик к носу движется,
А потом обратно,
На него посмотреть
Очень нам приятно!

Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.

А теперь глаза закрой
И погладь руками,
Помечтаем мы с тобой
О любимой маме.

Закрывать глаза, погладить веки.

Весна

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.
Зажмурили глаза сильно, затем широко раскрыли
Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!

Моргаем глазами

Справа - первые цветочки появились на лужочке.

Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взглядом

Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк.

Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взглядом

Город (Светофор)

У дороги, словно в сказке,
На столбе живёт трёхглазка.
Всё мигает и мигает,
Ни на миг не засыпает.
Она транспорт стережёт,
Пешеходам путь даёт.

*Взор переводят вверх, вниз
Взор переводят вправо, влево
Моргают глазами
Широко раскрывают глаза
Глаза закрывают
Широко открывают и закрывают глаза*

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.

Заниматься вновь начнем.

Глазами смотрят вверх, вниз.

Одежда

Сшила мама дочке платье голубое

Посмотреть прямо

Платье голубое с белой каймою.

Посмотреть вверх, вниз

До чего нарядно

Посмотреть вправо, влево

Весело глядеть!

Посмотреть прямо, улыбнуться

Надо это платье к празднику одеть

Поморгать глазами

Мама дочке туфли

Посмотреть прямо

Новые купила

Посмотреть вниз

Дочке говорила:

Посмотреть прямо

-До чего нарядно

Круговые движения глазами

Весело глядеть!

Надо эти туфли к празднику надеть!

Посмотреть прямо

Перелетные птицы

В небе жаворонок пел,

Движения глазами вверх

Колокольчиком звенел.

Движения глазами вниз.

Порезвился в вышине.

Движения глазами вверх

Спрятал песенку в траве,

Движения глазами вниз.

Тот, кто песенку найдет,

Частое моргание глазами.

Будет счастлив круглый год.

Летели птички,

Прослеживание глазами за предметом по кругу

Собой невелички.

Как они летели,

Движения глазами вправо – влево

Все люди глядели.

Как они садились,

Движения глазами вверх – вниз

Люди все дивились

Космос

Старших всех мы уважаем,
Младших мы не обижаем,
Мы гуляем и читаем.
На луну слетать мечтаем.

Посмотреть вверх
Посмотреть вниз
Движения глазами направо - налево
Посмотреть вверх

Насекомые

Крылья пёстрые мелькают.
В поле бабочки летают.
Раз - два - три – четыре,
Полетели, закружились.
Часто моргать глазками,
затем закрыть глаза.

Широко открывать и закрывать глаза.
Дети смотрят вдаль
Выполнять круговые движения глазами.

Вот какая стрекоза,
Как горошины глаза
А сама как вертолет
Влево, вправо,
Назад, вперед.

Круговые движения глазами
Круговые движения глазами
в другую сторону.

Посмотреть вдаль и на кончик носа.

Цветы

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.

Глазки открыли
Вправо-влево поглядели
Ресницами помахали

Наша армия. День победы.

«Стрельба глазами»

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

Части тела

Видишь ты свою ладошку?
Отодвинь её немножко,
За ладошку загляни –
Что вдали увидишь ты?

Близко к глазам поднести ладонь
постепенно удалять ладонь от глаз.
Всмотреться вдаль.

Лето

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.

Моргают глазками.

Делают круговые движения глазами.

Отводят взгляд влево.

Отводят взгляд вправо.

Страна. Родина.

На карте мира – части света -
Как на ладони вся планета.
Здесь виден каждый океан,
Очерчены границы стран.
Страна родная всех дороже -

Посмотреть вверх, вниз
Посмотреть вправо, влево
Круговые движения глазами

Закрывать глаза

Она видна на карте тоже,
Её Россией мы зовём,
Границы свято бережём.

Широко открыть глаза
Поморгать глазами
Посмотреть прямо