

КАРТОТЕКА



ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

<p>«Ёлка» Вот стоит большая ёлка, Вот такой высоты. (Выполняют движения глазами снизу вверх.) У нее большие ветки. Вот такой ширины. (Выполняются движения глазами слева направо.) Есть на елке даже шишки, (Глаза вверх.) А внизу - берлога мишки. (Глаза вниз.) Зиму спит там косопалый И сосет в берлоге лапу. (Прикрывают глаза.)</p>	<p>«Веселый мяч» Веселый мяч помчался вскачь. (Дети смотрят вдаль.) Покатился в огород, Докатился до ворот, (Смотрят на кончик носа, вдаль.) Покатился под ворота, (Смотрят вниз.) Добежал до поворота. (Выполняют круговые движения глазами.) Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул – вот и все. (Закрывают глаза.)</p>
<p>«Грибочки» Шляпки опят, как монетки горят. (Дети смотрят вдаль.) Рябит от шляпок в глазах у ребят. (Часто моргают глазами.)</p>	<p>«Осенний лес» Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес. (Выполняют круговые движения глазами.) Слева – сосны, справа – дуб. Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой! (Выполняют движения глазами вверх – вниз.)</p>
<p>«Птицы на дворе» Перед нами петушок – (Дети смотрят перед собой.) Он с земли зерно клюет. Слева – курица идет, Справа – уточка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете. (Смотрят влево, вправо, вверх.)</p>	<p>«Машины» По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень. (Дети выполняют круговые движения глазами.) Поедут направо, налево, кругом- (Выполняют движения глазами влево, вправо.) Свободны машины и ночью и днем. (Хлопают глазами.)</p>

«Во дворе»

На горе мы видим дом.
Много зелени кругом:
(Дети поднимают глаза вверх.
Выполняют круговые движения
глазами.)
Вот деревья, вот кусты,
(Смотрят влево-вправо)
Вот - душистые цветы.
(Смотрят вперед.)

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.

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Дождик

Капля первая упала – кап! (сверху
пальцем показывают траекторию ее
движения)

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели (то же самое)

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали (вытирают лицо
руками).

Туфли - посмотрите (показывают вниз и
смотрят) -

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем (движения
плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим (приседают).

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

«Солнышко»

В небе солнце катится
Словно желтый мячик,
(прослеживание глазами за движением солнышка вверх – вниз, вправо – влево).

То за тучку спрячется
То по елкам скачет.
(- движение глазами по кругу в одну и другую стороны).

Погуляло, покружилось
И за тучку закатилось.
(-поморгать и зажмурить глаза).

«Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,
Рыбка хвостиком виляла.
Вверх и вниз, вверх и вниз.
(-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз)

Рыбка, рыбка, не ленись!
По волнам, по волнам,
Тут и там, тут и там.
(-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево)

Вот она какая, рыбка золотая.
(-поморгать глазами).

“Ёжик”

Ходил ёжик по полянке,
(- ходьба на месте)
Он искал грибы опятки.
(- повороты головы вправо и влево);

«Сорока»

Длиннохвостая сорока
Хлопотунья белобока.
(-проследить глазами за движением птицы «далеко - близко»)

Глазки шурил, открывал
(- прищуриться и открыть глаза);
Но грибов не увидал
(-развести руки в стороны);
Вверх смотрел он, вниз глядел
(- посмотреть вверх- вниз);
Сам тихонечко пыхтел
(-произнести “пых”, “пых”, “пых”)
Смотрел влево, смотрел вправо
-голова неподвижна, посмотреть
влево – вправо;
Вдруг увидел гриб на славу!
- закрыть и широко открыть глаза;
Оглянулся он ещё
-руки спрятать за спину;
Через левое плечо
-повернуть голову влево, посмотреть
назад;
Через правое ещё
-повернуть голову вправо, посмотреть
назад;
Ёж затопал по тропинке
И грибок унёс на спинке.
-ходьба на месте, высоко поднимая
ноги.

По лесу летает
Вести собирает.
Вправо-влево, вправо-влево
Все летает то и дело.
(-движение глаз вправо-влево)
С веточки на веточку
Отлетает чуточку.
Вверх и вниз, верх и вниз.
Лишь посмотреть ты не ленись.
(-движение глазами вверх вниз)
Затрещит и застрекочет,
Будто кто ее щекочет.
(-проследить глазами по кругу в одну и
другую сторону);
Ну, сорока – егоза,
Мы зажмурили глаза.
(- поморгать и зажмурить глаза).
Поскорей улетай
Ты нам больше не мешай.

«Ослик»
(Дети совершают движения глазами в
соответствии с текстом)
Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу - свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Закружилась голова,
Кружится в глазах листва,
(Выполняются круговые движения
глазами.)
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.