

Филиал Муниципального бюджетного образовательного учреждения –  
детского сада «Детство» детский сад № 10

---

620042, г. Екатеринбург, ул. Ломоносова 67

# Картотека

Гимнастика для глаз

младший дошкольный возраст

Воспитатель: Дальмурзаева Екатерина Алексеевна

**Карточка № 1 «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.

**Карточка № 3 «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.

**Карточка № 2 «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

**Карточка № 4 «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 всю засияло. (Поморгать глазкам).

**Карточка № 5 «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)

**Карточка № 7 «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

**Карточка № 6 «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.

**Карточка № 8 «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.)

**Карточка № 9 «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.

**Карточка № 11 «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.

**Карточка № 10 «НОЧЬ»**

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о  
которых идет речь)  
Надо нам зажмурится. Раз, два, три, четыре, пять  
Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем,  
Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять  
Открываем их опять. (повторить 3 — 4 раза)

**Карточка № 12 «КОТ»**

Кот на солнышке сидит, Глаз закрыт, другой закрыт  
(закрыть по очереди оба глаза) Кот играет в «Жмурки»  
(крепко зажмуриться) — С кем играешь, Васенька? —  
Мяу, с солнцем красненьким! (открыть оба глаза)

**Карточка № 13 «КАЧЕЛИ»**

Есть качели на лугу: Вверх-вниз, вверх-вниз  
(посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу Вверх-вниз, вверх-вниз  
(посмотреть вверх, вниз)

**Карточка № 15 «ДОЖДИК»**

Дождик, дождик, пуще лей. (Смотрят вверх.)

Капель, капель не желей. (Смотрят вниз.)

Только нас не замочи. (Делают круговые  
движения глазами.)

Зря в окошко не стучи.

**Карточка № 14 «ТЕРЕМОК»**

Терем- терем- теремок! (Движение глазами вправо-  
влево.)

Он не низок, не высок, (Движение глазами вверх-  
вниз.)

Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. (Моргают  
глазами.)

**Карточка № 16 «ВЕТЕР»**

Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят  
вправо- влево.)

Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают,  
опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше! (Встают и глаза поднимают  
вверх.)

<p><b>Карточка № 17 «СИГНАЛЬЩИКИ»</b>          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</p>	<p><b>Карточка № 18 «ЧТОБ СМЕЯЛСЯ ГЛАЗОК»</b>          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.</p>
<p><b>Карточка № 19 «БЕЛКА»</b>          Белка дятла поджидала, (Резко перемещают взгляд вправо- влево.)          Гостя вкусно угощала. Ну-ка дятел посмотри! (Смотрят вверх-вниз.)          Вот орехи — раз, два, три. Пообедал дятел с белкой (Моргают глазками.)          И пошел играть в горелки. (Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).</p>	<p><b>Карточка № 20 «ЗАЯЦ»</b>          Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. (Смотрят вверх.)          Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. (Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)          Ай-да зайнык, умелый! Глазками моргает. (Моргают глазками.)          Глазки закрывает. (Глазки закрывают.)          Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. (Прыгаем, как зайчики).</p>

**Карточка № 21 «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)

**Карточка № 23 «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)

**Карточка № 22 «СТРЕКОЗА»**

Вот какая стрекоза- как горошины глаза. (Пальцами делают очки.)

Влево- вправо, назад- вперед- (Глазами смотрят вправо- влево.)

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.)

**Карточка № 24 «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 согнуты в стороны (выдох). Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)













