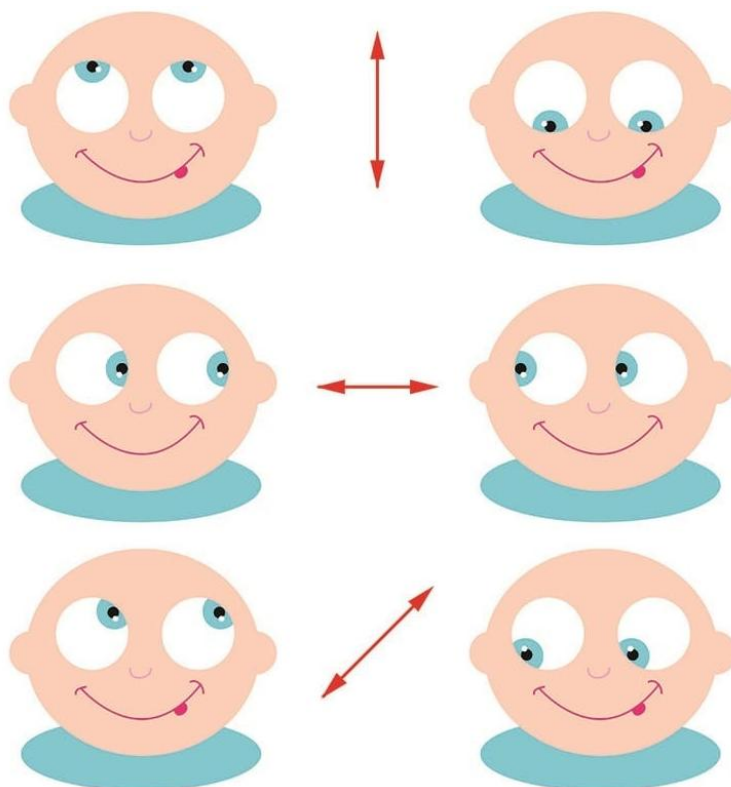


Картотека

зрительной гимнастики



Младшая группа

«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.
Заниматься вновь начнем.

«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.

«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).

«Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами).
Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо).
Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх).
Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками).
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево).
Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз).
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими).

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.
Смотрят вверх.
Капай, капель не жалей.
Смотрят вниз.
Только нас не замочи.
Делают круговые движения глазами.
Зря в окошко не стучи «Ветер».
Ветер дует нам в лицо.
Часто моргают веками.
Закачалось деревцо.
Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.
Ветер тише, тише, тише...
Медленно приседают, опуская глаза вниз.
Деревца все выше, выше.
Встают и глаза поднимают вверх.

«Снежинки»

Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели, дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал и на землю опускал...
Дети смотрят вверх и вниз.
Все на землю улеглись.
Глазки закрываем, Глазки отдыхают.