**Картотека**

**« Гимнастика для глаз»**



**Подготовил воспитатель:**

Мухаматулина Ирина Сергеевна

https://nsportal.ru/sites/default/files/2025/07/28/kartoteka\_gim\_glaz.docx

***Гимнастика для глаз*** – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.
***Цель гимнастики для глаз:*** профилактика нарушений зрения дошкольников.
***Задачи:***•    Предупреждение утомления,
•    Укрепление глазных мышц,
•    Снятие напряжения.
Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.
Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

**«Волшебный сон»**

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают…

Отдыхают… Засыпают…

Шея не напряжена

И рассла-бле-на…

Губы чуть приоткрываются…

Все чудесно расслабляется…

Дышится легко… ровно… глубоко… *(Пауза.)*

Мы спокойно отдыхаем…

Сном волшебным засыпаем… *(Громче, быстрей, энергичней.)*

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

**«Ветер»**

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

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

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

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

**«Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло. *(Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз*)

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких - две штучки,

Тяжелых три тучки

Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрыть глаза ладонями)*

Солнце на небе вовсю засияло.  *(Поморгать глазками)*

**«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

**«Радуга»**

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрыть глаза ладошками.)*

В группе 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)*

**«Ёжик»**

Ходил ежик по полянке   *(Ходьба на месте)*

Он искал грибы – опятки *(Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)*

Глазки щурил и моргал, *(Сильно прищуриться  )*

Но грибов не увидал. *(широко открыть глаза, развести руки в стороны)*

Вверх смотрел он,  *( посмотреть вверх голова неподвижна)*

Вниз глядел*,  ( посмотреть вниз)*

Сам тихонечко пыхтел.  *(Произнести «пых», «пых», «пых».)*

Смотрел влев*,  ( Посмотреть влево, не поворачивая головы)*

Смотрел вправо, *( Посмотреть вправо , не поворачивая головы)*

Вдруг увидел гриб на славу!  *( Плотно закрыть и широко открыть глаза.)*

Оглянулся он еще *(Движения по тексту)*

Через левое плечо,

Через правое еще.

Еж затопал по тропинке

И грибок  унес  на спинке.  *( Ходьба на месте, топающим шагом.)*

**«Глазки»**

Чтобы зоркими нам быть*-   (Вращать глазами по кругу по  2-3 сек.)*

Нужно глазками крутить

Зорче глазки, чтоб глядели,   *(В течении минуты массажировать*  *верхние и нижние веки,   не закрывая глаз.)*

Разотрем их еле – еле.

Нарисуем большой круг   *(Глазами  рисовать круг)*

И осмотрим все вокруг   *(влево, вправо)*

Чтобы зоркими нам стать, *(Тремя пальцами каждой руки,* *легко нажать на верхнее веко   соответствующего глаза и   держать 1-2 сек.)*

Нужно на глаза нажать*.*

Глазки влево, глазки вправо,  *(Поднять глаза вверх, опустить,* *повернуть вправо, влево)*

Вверх и вниз и все сначала*.*

Быстро, быстро поморгать,*(Моргать в течение минуты*)

Отдых глазкам потом дай.

Нужно глазки открывать,  *(Широко открывать и закрывать   глаза с интервалом в 30 сек.)*

Чудо, чтоб не прозевать.

Треугольник, круг, квадрат,  *( Нарисовать глазами геометрические фигуры по  и против часовой стрелки )*

Нарисуем мы подряд.

**«Елка»**

Вот стоит большая елка,  *(Выполняют  круговые    движения глазами.)*

Вот такой высоты*.( Посмотреть снизу вверх.)*

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. *( Посмотреть слева направо.)*

Есть на елке даже шишки,  *(Посмотреть вверх.)*

А внизу – берлога мишки.  *( Посмотреть вниз.)*

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу*.  (Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз.)*

**«Чудеса»**

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.

**«Снежинки»**

Мы снежинку  увидали, -

со снежинкою играли.

*(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели *( Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал… *( Поднимать  снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.)*

Все! На землю улеглись. *( присесть, опустив снежинку на пол.)*

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. (Закрыть ладошками глаза.)

**«Носик»**

Смотрит носик вправо-влево  *( Резко переместить взгляд   вправо и влево.)*

Смотрит носик вверх и вниз  *( Резко перенести взгляд  вверх и вниз.)*

Что увидел хитрый носик?  (*Мягко провести указательными пальцами по векам.)*

Ну, куда мы забрались?

**« Подснежник»**

*( Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)*

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

“Нарисуйте” круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

**«Жук»**

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел – ЖЖЖ

Вот он вправо полетел, *(Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)*

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел*(тоже влево)*

Жук на нос к нам хочет сесть,  *(Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)*

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, *(Направление рукой вниз сопровождает глазами)*

Зажужжал и закружился – ЖЖЖ.  *( Делать вращательные движения руками и встать)*

Жук, вот правая ладошка,  *(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)*

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко*.(Отвести руку в левую  сторону, проследить глазами)*

Жук наверх полетел,

И на потолок присел  *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

На носочки мы привстали,  *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

Но жучка мы не достали.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

**«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.)*

**«Солнечный зайчик»**

Солнечный мой зайнька,  *( Дети вытягивают руку вперед)*

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайнька, *( Ставят на ладонь указательный* палец.)

Маленький, как крошка.

Прыгни на носик, на плечо *(Прослеживают взглядом движение пальца, который* *медленно касается носа)*

Ой, как стало горячо*!*

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать.   *(Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого  плеча)*

Вот закрыли мы глаза*,   (Закрывают глаза ладонями.)*

А солнышко играет,

Щёчки теплыми лучами

**«Бабочка»**

Спал цветок

(Закрыть 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.)