**ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**Подготовила:**

Катышова Ирина Александровна – воспитатель МБДОУ «Детский сад №104»

**Младшая группа**

**Сентябрь**

***Морковка***

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

*(Смотрят вверх.)*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.

*(Моргают глазками.)*

Глазки закрывает.

*(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(Прыгаем, как зайчики).*

**Октябрь**

«**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

**Ноябрь**

***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.)*

**Ноябрь**

**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.

**Декабрь**

**« Королева»**

Посмотрели вправо, влево

Я сегодня королева,                            *все движения глаз выполняются*

*медленно.*

Посмотрели вверх, вниз

Это вовсе не каприз.

**«Часы»**

Тик-так, тик-так   
Все часы идут вот так:

тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,   
Мы тоже можем так,   
Тик-так, тик-так.

**Январь**

**«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 косолапый

И сосет в берлоге лапу.

(Прикрывают глаза.)

**Февраль**

**«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.

**Март**

**«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.*

**Апрель**

**«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.)*

**Май**

**«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.)

**«Маляры»**

Движения глаз вверх-вниз. Плавно 8–10 раз.

Нет забавнее игры:  
Наши глазки ― маляры. (Садятся прямо и настраиваются.)  
Мы заборы красим  
Вверх ― вниз ― раз,  
Вверх ― вниз ― два. (И так до 8 раз.)  
Наши глазки молодцы,  
Работают в согласии. (Легко моргают.)

\*\*\*

Глазки вправо, глазки влево.

И по кругу поведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко отдохнём.

Посмотри на кончик носа

И на лоб свой посмотри.

Вправо – влево ты на руки,

Вниз на ноги посмотри.

Молодцы! Глазки закрываем.

Медленно вдыхаем,

А сейчас давай опять Глазки заставляй моргать.

\*\*\*

|  |  |
| --- | --- |
| Вот окошко распахнулось,  кошка вышла на карниз. | Широко открывают глаза. |
| Посмотрела кошка вверх,  посмотрела кошка вниз. | Смотрят вверх.  Смотрят вниз. |
| Вот налево повернулась,  проводила взглядом мух. | Смотрят влево.  Смотрят вправо. |
| Посмотрела на кота  и закрыла вдруг глаза. | Смотрят прямо.  Закрывают глаза.  (повторить 2 - 3 раза) |

**Средняя группа**

**Осень.**

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес! *Выполняют круговые движения глазами*

Слева - сосны, справа – ели. *Выполняют движения глазами влево – вправо*

Дятел сверху, тук да тук. *Выполняют движения глазами вверх – вниз*

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой! *Выполняют движения по тексту.*

**«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.

\*\*\*

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять.  Будем овощи искать.  Что растет на нашей грядке?  Огурцы, горошек сладкий.  Там редиска, там салат –  Наша грядка просто клад! | *Дети выполняют круговые движения глазами*  *Посмотреть вверх – вниз.*  *Посмотреть влево, вправо.*  *Быстро поморгать.* |

***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.)*

**«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.*

**«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*)

**Ночь.**

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.

**«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).*

\*\*\*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу

**«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*

**«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.)*

**Варвара**

 А Варвара смотрит вверх –   
выше всех, дальше всех!   
А теперь – смотрит вниз,

А теперь – глаза закрыла,   
И открыла, и закрыла.   
Веселы, бодры мы снова,   
И к занятию готовы!

**«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.)*

**Старшая и подготовительная группы**

**\*\*\***

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!

**«Поиграем вместе с Варей…»**

Поиграем вместе с Варей:   
Мы налево поглядим,   
Мы направо поглядим;   
Ну а что там впереди?   
А теперь поспим немножко:   
Опустим веки, закроем глаза ладошками.   
А пока мы отдыхали,   
Варвара рассыпала детали!   
Ну-ка, вниз мы поглядим,   
Все детали разглядим!   
А теперь посмотрим вверх –   
Выше всех, дальше всех!   
А сейчас дружно встали,   
Потянулись вместе с Варей,   
Наклонились вместе с Варей.   
Присели! Встали! Сели!   
Веселы, бодры мы снова,   
И к занятию готовы!

**\*\*\***

***Капельки***

Капля первая упала – кап!   
И вторая прибежала – кап!   
Мы на небо посмотрели   
Капельки «кап-кап» запели,   
Намочили лица,   
Мы их вытирали.   
Туфли – посмотрите –   
Мокрыми стали.   
Плечами дружно поведем   
И все капельки стряхнем   
От дождя убежим,   
Под кусточком посидим.

(Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.   
То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками.   
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.   
Движения плечами.   
Приседают, поморгать глазами.)

**«Чудеса»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.   
Наши глазки отдыхают,   
Упражнения выполняют.   
А теперь мы их откроем,   
Через речку мост построим.   
Нарисуем букву о, получается легко.   
Вверх поднимем, глянем вниз,   
Вправо, влево повернем,   
Заниматься вновь начнем.

Закрывают оба глаза.   
Продолжают стоять с закрытыми глазами.   
Открывают глаза, взглядом рисуют мост.   
Глазами рисуют букву о.   
Глаза поднимают вверх, опускают вниз.   
Глаза смотрят вправо- влево.   
Глазами смотрят вверх, вниз.

**\*\*\***

Глазкамнужно 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)

**«Ах, как долго мы писали».**

Ах, как долго мы писали,

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 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)

**«Календарь».**

|  |  |
| --- | --- |
| Запоминаем календарь: |  |
| Зима – декабрь, январь, февраль. | *Движения   глазами   вправо-влево.* |
| За ними март, апрель и май – |  |
| Весна пришла, пальто снимай! | *Движения   глазами   вниз - вверх* |
| Июнь, июль и август – лето! |  |
| Бежит с портфелем осень следом: | *Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё* |
| Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь, |  |
| А дальше вновь зима – декабрь! | *Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз* |

**«Весёлая неделька».**

|  |  |
| --- | --- |
| - Всю неделю по - порядку,  Глазки делают зарядку.  - **В понедельник**, как проснутся,  Глазки солнцу улыбнутся,  Вниз посмотрят на траву  И обратно в высоту. | *Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).* |
| - **Во вторник** часики глаза,  Водят взгляд туда – сюда,  Ходят влево, ходят вправо  Не устанут никогда. | *Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).* |
| - **В среду** в жмурки мы играем,  Крепко глазки закрываем.  Раз, два, три, четыре, пять,  Будем глазки открывать.  Жмуримся и открываем  Так игру мы продолжаем. | *Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)* |
| - **По четвергам** мы смотрим вдаль,  На это времени не жаль,  Что вблизи и что вдали  Глазки рассмотреть должны. | *Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)* |
| - **В пятницу** мы не зевали  Глаза по кругу побежали.  Остановка, и опять  В другую сторону бежать. | *Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)* |
| - Хоть **в субботу** выходной,  Мы не ленимся с тобой.  Ищем взглядом уголки,  Чтобы бегали зрачки. | *Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)* |
| |  | | --- | | - **В воскресенье** будем спать,  А потом пойдём гулять,  Чтобы глазки закалялись  Нужно воздухом дышать. | | - Без гимнастики, друзья,  Нашим глазкам жить нельзя! | | *Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)* |

**«Овощи».**

|  |  |
| --- | --- |
| 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.  Выбрать ничего не смог  И без сил на землю слег. | *Обвести глазами круг.*  *Посмотреть вверх.*  *Посмотреть вниз.*  *Посмотреть влево – вправо*  *Влево — вправо.*  *Посмотреть вниз.*  *Посмотреть вверх.*  *Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)* |

**«Тренировка».**

|  |  |
| --- | --- |
| 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! | *Посмотреть влево. Посмотреть вправо.*  *Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*  *Поднять взгляд вверх.*  *Опустить взгляд вниз.*  *Быстро поморгать.* |

**«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)

**«Тишина».**

Мы устали все чуть - чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.

За волной плывет волна,

А в округе тишина.

Наши глазки так устали,

Мы писали, рисовали,

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.

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.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.

Повторяем все еще.

**«Автобус».**

Мы в автобусе сидим,  
Во все стороны глядим.  
Глядим назад, глядим вперед,  
А автобус не везет...  
Внизу речка – глубоко,  
Вверху птички – высоко.  
Щётки по стеклу шуршат  
Все капельки смести хотят.  
Колёса закружились  
Вперёд мы покатились.

**Осень.**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот стоит осенний лес!  В нем много сказок и чудес! | Выполняют круговые движения глазами |
| Слева - сосны, справа – ели. | Выполняют движения глазами влево – вправо |
| Дятел сверху, тук да тук. | Выполняют движения глазами вверх – вниз |
| Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой! | Выполняют движения по тексту. |

\*\*\*

А сейчас, а сейчас Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать, как умеем мы моргать.

Головою не верти, влево посмотри, вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо - Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз, поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите. Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо, А глаза закрой руками.