

**КАРТОТЕКА**

**Гимнастика для глаз**

*Автор составитель:*

*Кузьмина Ксения Вячеславовна*



## Буратино



**Буратино потянулся,**  
(встают на носочки,  
поднимают руки  
и смотрят на  
кончики пальцев)  
**Вправо-влево потянулся,**  
**вниз-вверх посмотрел**  
**И на место тихо сел.**  
(не поворачивая голову,  
смотрят влево-вправо)



## Ветер



**Ветер дует нам в лицо**  
(часто моргают веками)  
**Закачалось дерево**  
(поворачивая голову,  
смотрят влево-вправо)  
**Ветер тише, тише**  
(медленно приседают,  
опуская глаза вниз)  
**Дерево все выше, выше.**  
(встают и глаза поднимают вверх)

# 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.



# Заяц

Вверх морковку подними,

На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли.

С ними весело плясали.





## Послушные 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)*

Занимайся вновь начнем.

*(глазами смотрят вверх, вниз)*



## Профилактические упражнения для глаз

**15** колебательных движений по горизонтали справа налево,  
слева направо.

**15** колебательных движений по вертикали:  
вверх-вниз, вниз-вверх.

**15** вращательных движений глазами слева направо.

**15** вращательных движений глазами справа налево.

**15** вращательных движений глазами в правую,  
затем в левую стороны - "восьмерка"



# Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, веда пальцем за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и прослеживают взором)

Я мотор завожу

И нимаательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.



# Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

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)







## Теремок



**Терем-терем-теремок!**

(движение глазами  
вправо-влево)

**Он не низок, не высок,**

(движения глазами  
вниз-вверх)

**Наверху петух сидит,**

**Он кукареку кричит**

(моргают глазами)



## Тише, тише

**Как на горке снег, снег,**  
(поднять обе руки вверх  
и посмотреть на кончики пальцев)

**И под горкой - снег, снег,**

(опустить руки,  
посмотреть на кончики пальцев)

**А под снегом спит медведь**

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

**Тише, тише - не шуметь!**

(приложить указательный палец  
ко рту «Тсс!».)



