**Картотека**

**Гимнастики для глаз**

**для второй младшей группы**



 **Подготовила: Шилова Е.К.**

**2021**

 **«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.

 **«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.

 **«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

**«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.)

 **«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 и на несколько секунд закрыть глаза. Давая им отдых.

 **«СИГНАЛЬЩИКИ»**

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.

 **«ЧТОБ СМЕЯЛСЯ ГЛАЗОК»**

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.

 **«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)

 **«БАБОЧКА»**

(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

(Руки согнуты в стороны (выдох).

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

 **«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)

 **«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.

Мы летаем низко.

Мы летаем далеко.

Мы летаем близко.

 **«ВЕТЕР»**

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают веками.)

(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)

Ветер тише, тише, тише…

(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше!

(Встают и глаза поднимают вверх.)

 **«ТЕРЕМОК»**

Терем- терем- теремок!

(Движение глазами вправо- влево.)

Он не низок, не высок,

(Движение глазами вверх- вниз.)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

 **«БЕЛКА»**

Белка дятла поджидала,

(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

И пошел играть в горелки.

(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).

 **«ДОЖДИК»**

Дождик, дождик, пуще лей.

Капель, капель не жалей.

Только нас не замочи.

(Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи.

 **«ЗАЯЦ»**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

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

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

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

(Прыгаем, как зайчики).

 **«КОТ»**

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(закрыть по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки»

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)

 **«КОШКА»**

Вот окошко распахнулось, (Разводят руки в стороны.)

Кошка вышла на карниз.

(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)

Посмотрела кошка вверх. (Смотрят вверх.)

Посмотрела кошка вниз. (Смотрят вниз.)

Вот налево повернулась. (Смотрят влево.)

Проводила взглядом мух.

(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)

И уселась на карниз. (Дети приседают.)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота. (Смотрят прямо.)

И закрыла их в мурчаньи. (Закрывают глаза руками.)

 **«КАЧЕЛИ»**

Есть качели на лугу:

(посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу

(посмотреть вверх, вниз)

 **«ЛУЧИК СОЛНЦА»**

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

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.)

Карточка № 24 «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.

 **«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)

 **«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.

**КОМПЛЕКС №1**

1. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**КОМПЛЕКС №2**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

**КОМПЛЕКС №2**

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз.

Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

 **«ВЕСЕЛАЯ 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 неподвижн);

— Во вторник часики глаза, водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда.

(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую)

— В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать.