***Картотека***

***гимнастика для глаз***

***в средней группе №12***

**«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 влево,

(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.)

**«Яблоко»**

(профилактика нарушений зрения)

Нарисуем яблоко круглое и сладкое.

И большое-пребольшое, очень вкусное такое.

(Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки).

**«Арбуз»**

(нормализация тонуса глазных мышц)

Вот какой у нас арбуз:

Несмышлёный карапуз.

Вдаль покатился – на место воротился.

Снова покатился – домой не воротился.

(Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю).

Влево покатился, вправо покатился

(Медленные движения глазами влево, затем вправо).

Покатился и…разбился.

(Зажмуривание глаз).

**3. «Собачка»**

(снятие зрительного утомления)

Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.

(Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце).

И снова это делает она очень умело.

Повторяют те же движения.

Собачка к носу движется, а потом обратно.

На неё смотреть нам очень приятно!

Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.

**«Щенок»**

(тренировка глазных мышц)

Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.

 (Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони).

А щенок не лает, глазки закрывает.

(Закрыв глаза, поглаживать веки).

**«Белка»**

(укрепление внутренней мышцы глаза)

Белка прыгает по веткам,

Гриб несёт бельчатам-деткам.

(Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное).

**«Волчище»**

(нормализация тонуса глазных мышц)

Что, волчище, рыщешь?

Что ты, серый, ищешь?

(Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо).

Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.

(Круговые движения глаз по часовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы).

**«Лиса»**

(снятие зрительного напряжения)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.

 (Крепко зажмурить и открыть глаза).

Смотрит хитрая лисица,

Ищет, чем бы поживиться.

 (Медленно прослеживать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы).

Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.

 Взгляд направлен вниз, затем – вверх.

Себе купила сайку, лисятам – балалайку.

 (Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами).

**«Сова и лиса»**

(восстановление зрения)

На сосне сидит сова, под сосной стоит лиса.

(Медленно перемещают взгляд вверх – вниз, не поворачивая головы).

На сосне сова осталась,

(Выполняют круговые вращения глазами по часовой стрелке).

Под сосной лисы не стало.

 (То же против часовой стрелки).

**«Кукушка»**

(укрепление глазных мышц)

(Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце). Это «кукушка».

Летела кукушка мимо сада,

Поклевала всю рассаду

(Медленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы).

И кричала: «Ку-ку-мак,

Раскрывай один кулак!»

(Прослеживают движения пальца вверх-вниз).

Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи.

Закрывают глаза ладонями.

**«Совушка-сова»**

 (профилактика нарушений зрения)

Совушка-сова, большая голова.

 (Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы).

Маленькие ножки, а глаза как плошки.

 (Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки).

Днём спит,

 (Закрывать глаза).

Ночью глядит:

(Открывать глаза).

Луп – луп – луп, луп – луп – луп…

 (Широко открывать глаза).

**«Мотылёк»**

(профилактика зрительного утомления)

Вот летает мотылёк,

Крылышками порх! порх!

(Быстро и легко моргать глазами).

Он летит на огонёк.

  (Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк»).

Поскорей улетай, свои крылышки спасай!

 (Моргать глазами быстрее).

Улетел…

(Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку).

**«Пчела»**

(укрепление глазных мышц)

Эй, пчела! Где ты была?

 (Дети смотрят на пчелу на палочке).

Тут и там.

(Дети медленно переводят взгляд влево, затем вправо за пчелой, не поворачивая головы).

Где летала? – По лугам.

 (Смотрят вверх, а потом вниз).

Что ребятам принесла?

Мёд! – ответила пчела.

 (Массируют веки, надавливая слегка пальцами).

**«Кит»**

(нормализация тонуса глазных мышц)

Кит плывёт как большой пароход.

 (Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль).

Влево плывёт, вправо плывёт

(Движения глазами влево – вправо).

А потом…как нырнёт!

(Закрыть глаза и зажмурить их).

**«Ерши-малыши»**

(профилактика нарушений зрения)

(Дети «путешествуют» по зрительному тренажёру. Это может быть рисунок речных кругов, разных по размеру, в которых плавают рыбы. Или просто схемы-круги со стрелками, изображающими направление движения взгляда).

На реке – камыши. Расплясались там ерши:

Круг – постарше,

(Медленное вращение глазами по большому кругу по часовой (против часовой) стрелке, не поворачивая головы).

Круг – помладше,

(Аналогичное движение глазами по кругу меньшего размера).

Круг – совсем малыши!

 (Такое же движение  по самому маленькому кругу.

Круги могут находиться на ближнем и дальнем расстоянии друг от друга, и тогда дети переводят взгляд с ближней точки на дальнюю и наоборот).

**«Ёлочка»**

(нормализация здорового зрения)

Ёлочка, ёлочка, зелёная иголочка.

(Медленные движения глазами вверх – вниз, не поворачивая головы, за ёлочкой на деревянной палочке).

С буйным ветром спорится,

(Отвести тренажёр вдаль и посмотреть на ёлочку).

Дотронься – уколется.

(Перевести взгляд на ближнюю точку – к носу).

Ой!

(Зажмурить глаза).

**«Анютины глазки»**

(тренировка силы мышц глаз)

Анютины глазки зажмурили глазки.

 (Слегка зажмуриться.)

Анютины глазки открылись, как в сказке.

(Широко открыть глаза).

Повторить несколько раз.

**«Гриб»**

(снятие зрительного напряжения)

Шляпка, шляпка, шляпка,

Ножка, ножка, ножка.

Вот и гриб Антошка.

 (Дети представляют шляпку гриба и медленно обводят её глазами, не поворачивая головы, по часовой стрелке. Затем те же движения с воображаемой ножкой гриба. Повторяют все движения против часовой стрелки).

**«Пальминг»**

(расслабление мышц глаз)

Глазки ладошками закрылись

И в пещере очутились.

Раз-два-три, ничего не видим мы…

(Опершись о стол локтями, мягко прикрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. Расслабиться).

**«Пальчик»**

(нормализация тонуса глазных мышц)

Пальчик к носу поднесём,

 (Медленно поднести указательный палец к носу, не сводя с него глаз).

А потом отведём.

(Отвести палец подальше на вытянутую руку, следя взглядом).

Поморгаем, помолчим и опять всё повторим.

 (Поморгать глазами и повторить всё сначала).

**«Шофёр»**

(снятие зрительного напряжения)

Качу, лечу во весь опор.

 (Медленное движение глазами по кругу по часовой стрелке, не поворачивая головы).

Я сам – шофёр и сам – мотор.

(То же против часовой стрелки).

Нажимаю на педаль,

(Указательный палец подносим к носу и послеживаем за ним взглядом).

И машина мчится вдаль.

(Отводим палец далеко вперёд и переводим взгляд на дальнюю точку).