|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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)* |  | «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) |
|  |  |  |
| \*\*\*  «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) |  | «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.) |
| «Ветер»  Ветер дует нам в лицо.  *(Часто моргают веками)*  Закачалось деревцо.  *(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*  Ветер тише, тише, тише…  *(Медленно приседают, опуская глаза вниз)*  Деревца все выше, выше!  *(Встают и глаза поднимают вверх)* |  | «Заяц»  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)* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Белка»  Белка дятла поджидала,  *(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*  Гостя вкусно угощала.  Ну-ка дятел посмотри!  *(Смотрят вверх-вниз.)*  Вот орехи — раз, два, три.  Пообедал дятел с белкой  *(Моргают глазками)*  И пошел играть в горелки.  *(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)* |  | «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.)* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Заяц»  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)* |  | «Дождик»  Дождик, дождик, пуще лей.  *(Смотрят вверх)*  Капель, капель не жалей.  *(Смотрят вниз)*  Только нас не замочи.  *(Делают круговые движения глазами)*  Зря в окошко не стучи. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «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)*  Потянулась, улыбнулась и уселась на карниз.  *(Дети приседают)*  Глаза вправо отвела,  Посмотрела на кота. *(Смотрят прямо)*  И закрыла их в мурчаньи.  *(Закрывают глаза руками)* |  | «Кот»  Кот на солнышке сидит,  Глаз закрыт, другой закрыт  *(закрыть по очереди оба глаза)*  Кот играет в «Жмурки»  *(крепко зажмуриться)*  — С кем играешь, Васенька?  — Мяу, с солнцем красненьким!  *(открыть оба глаза)* |
| **«Качели»**  Есть качели на лугу:  Вверх-вниз, вверх-вниз  *(посмотреть глазами вверх, вниз)*  Я качаться побегу  Вверх-вниз, вверх-вниз  *(посмотреть вверх, вниз)* |  | **«Лучик»**  Лучик, лучик озорной,  Поиграй-ка ты со мной.  *(Моргают глазками)*  Ну-ка лучик, повернись,  На глаза мне покажись.  *(Делают круговые движения глазам)*  Взгляд я влево отведу,  Лучик солнца я найду.  *(Отводят взгляд влево)*  Теперь вправо посмотрю,  Снова лучик я найду.  *(Отводят взгляд вправо)* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«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.* |  | \*\*\*  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! |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \*\*\*  Мы гимнастику для глаз  Выполняем каждый раз.  Вправо, влево, кругом, вниз,  Повторить ты не ленись.  Укрепляем мышцы глаза.  Видеть лучше будем сразу.  Глазки вправо, глазки влево,  И по кругу проведем.  Быстро – быстро поморгаем  И немножечко потрем. |  | \*\*\*  Посмотри на кончик носа  И в «межбровье» посмотри.  Круг, квадрат и треугольник  По три раза повтори.  Глазки закрываем,  Медленно вдыхаем.  А на выдохе опять  Глазки заставляй моргать.  А сейчас расслабились  На места отправились. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. |  | Сова  В лесу темно.  Все спят давно.  Только совушка -сова,  большая голова,  На суку сидит,  во все стороны глядит.  Вправо, влево, вверх и вниз,  Звери, птицы, эх, держись!  осмотрела все кругом –  за добычею бегом! |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. |  | \* \* \*  Мы ладонь к глазам приставим,  Ноги крепкие расставим.  Поворачиваясь вправо,  Оглядимся величаво.  И налево надо тоже  Поглядеть из под ладошек.  И – направо! И еще  Через левое плечо! |
| «Жук»  (Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту)  К журавлю жук подлетел,  Зажужжал и запел «Ж-ж-ж. »  Вот он вправо полетел,  Каждый вправо посмотрел.  Вот он влево полетел,  Каждый влево посмотрел.  Жук на нос хочет сесть,  Не дадим ему присесть.  Жук наш приземлился,  Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж. »  Жук, вот правая ладошка, |  | Посиди на ней немножко.  Жук, вот левая ладошка,  Посиди на ней немножко.  (Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.)  Жук наверх полетел  И на потолок присел.  На носочки мы привстали,  Но жука мы не достали.  Хлопнем дружно—  Хлоп-хлоп-хлоп,  Чтобы улететь он смог.  «Ж-ж-ж. » |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Дождик»  Капля первая упала - кап! *(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)*  И вторая пробежала - кап!  Мы на небо посмотрели, (то же самое)  Капельки кап - кап запели, Намочились лица.  Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)  Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)  Мокрыми стали.  Плечами дружно поведем (движения плечами)  И все капельки стряхнем. От дождя убежим.  Под кусточком посидим. (приседают) |  | «Самолет»  Пролетает самолет, *(смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)*  С ним собрался я в полет,  Правое крыло отвел, *(отводят руки по переменно и прослеживают взглядом)*  Посмотрел. Левое крыло отвел,  Поглядел. |
| «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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \*\*\*  Дружно встали. Раз! Два! Три! Мы теперь богатыри!  (*руки в стороны)*  Мы ладонь к глазам приставим, ноги крепкие расставим.  Поворачиваясь вправо, (*поворот вправо)*  Оглядимся величаво, (*поворот влево)*  Поглядеть из под ладошек. И направо, и еще (*поворот вправо)*  Через левое плечо (*поворот влево)*  Буквой “Л” расставим ноги, точно руки в боки  Наклонились влево, вправо. Получается на славу! |  | «Хомка»  Хомка - Хомка хомячок, полосатенький бочок.  Хомка рано встает, глазки свои Хомка трет.  Поморгает – раз, два, три Вдох и выдох. Посмотри  Далеко ручей бежит, на носу комар пищит.  Смотрит Хомка выше, ниже,  Вправо, влево, дальше, ближе…  Осмотрел он все кругом  Прыг! и в норочку бегом! |
| «Ах, как долго мы писали»  Ах, как долго мы писали *(Поморгать глазами)*  Глазки у ребят устали.  Посмотрите все в окно *(Посмотреть влево – вправо)*  Ах, как солнце высоко (*Посмотреть вверх)*  Мы глаза сейчас закроем *(Закрыть глаза ладошками)*  В классе радугу построим  *(Посмотреть по дуге вверх)*  Вверх по радуге пойдем *(Вправо и вверх – влево)*  Вправо, влево повернём *(поворачиваем вправо, влево)*  А потом скатимся вниз (*Посмотреть вниз)*  Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и*  *поморгать ими)* |  | \*\*\*  В правую руку свой мячик возьми, (*Взор следует за мячом)*  Над головою его подними  И перед грудью его подержи.  К левой ступне не спеша положи.  За спину спрячь и затылка коснись.  Руку смени и другим улыбнись. (*В какой руке у нас сейчас мяч)*  Правого плечика мячик коснётся.  И ненадолго за спину вернётся.  С голени правой да к левой ступне,  Да на живот – не запутаться б мне. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Картотека упражнений**  **для глаз** |