|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  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 побегуВверх-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 усталиМы дадим им отдохнуть,Их закроем на чуть — чуть.А теперь их открываемИ немного поморгаем. |  |  **«Ночь»**Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)Надо нам зажмурится.Раз, два, три, четыре, пятьМожно глазки открывать.Снова до пяти считаем,Снова глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пятьОткрываем их опять.(повторить 3 — 4 раза) |
|  «Прогулка в лесу»Мы отправились гулять. Шагают на местеГрибы — ягоды искатьКак 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 немногоТочки возле своих глаз.Сил дадим им много-много,Чтоб усилить в тыщу раз! |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  \*\*\*Мы гимнастику для глазВыполняем 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 поморгаемИ немножечко потрем. |  |  \*\*\*Посмотри на кончик носаИ в «межбровье» посмотри.Круг, квадрат и треугольникПо три раза повтори.Глазки закрываем,Медленно вдыхаем.А на выдохе опятьГлазки заставляй моргать.А сейчас расслабилисьНа места отправились. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  АвтобусМы в автобусе сидим,Во все стороны глядим.Глядим назад, глядим вперед,А автобус не везет.Внизу речка – глубоко,Вверху птички – высоко.Щётки по стеклу шуршатВсе капельки смести хотят.Колёса закружилисьВперёд мы покатились. |  |  СоваВ 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! |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  ЧасыТик-так, тик-такВсе 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 тожеПоглядеть из под ладошек.И – направо! И ещеЧерез 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 полетелИ 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 ушиТишину 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, пятьМожно глазки открывать.Снова до пяти считаем,Снова глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пятьОткрываем их опять.А теперь всем вместе нужноПоморгать 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 бокиНаклонились 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. ПосмотриДалеко ручей бежит, на носу комар пищит.Смотрит Хомка выше, ниже,Вправо, влево, дальше, ближе…Осмотрел он все кругомПрыг! 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 поднимиИ 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** |