**Зрительная гимнастика**

***Михайлова Оксана Валентиновна****, воспитатель*

*МБДОУ «Детский сад №1 «Маленькая страна»*

*города Новочебоксарск Чувашской Республики*

**«Тренировка»**

Раз – налево, два – направо (вверх)

Три – наверх, четыре – вниз.(вниз)

А теперь по кругу смотрим,(круговые движения)

Чтобы лучше видеть мир.(быстро поморгать)

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцы 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.

**«Дождик»**

Капля первая упала – кап! (вверх)

И вторая прибежала – кап! (вниз)

Мы на небо посмотрели, (вверх)

Капельки «кап – кап» запели, намочили лица, (вниз)

Мы их вытирали. (вытирают ладошками лицо)

Туфли – посмотрите, показывают руками вниз и глазки вниз))

Мокрыми вдруг стали.

Плечами дружно поведем (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя мы убежим, (приседают)

Под кусточком посидим. (поморгать)

**«Мой веселый звонкий мяч»**

Мой веселый, звонкий мяч, (влево – вправо)

Ты куда помчался вскачь? (вверх – вниз)

Красный, синий, голубой (круговые движения)

Не угнаться за тобой? (зажмурить глаза, помигать)

**«Осень»**

Осень по опушке краски разводила, (круговые движения)

По листве тихонько кистью поводила. (влево – вправо)

Пожелтел орешник и зарделись клены, (вверх)

В пурпуре осинки, только дуб зеленый. (вниз)

Утешает осень – не жалейте лета! (зажмурить глаза)

Посмотрите осень в золото одета! (поморгать)

**«Листочки»**

Ах, как листики летят, (круговые движения)

Всеми красками горят.

Лист кленовый, лист резной, (влево – вправо)

Разноцветный, расписной. (вверх – вниз)

Шу-шу-шу. Шу-шу-шу (поморгать)

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок, (круговые движения)

Закружился наш листок,

Полетел над головой,

Красный, желтый, золотой.(вправо – влево)

Шу-шу-шу. Шу-шу-шу (поморгать)

Как я листиком шуршу.

Под ногами у ребят (вверх – вниз)

Листья весело шуршат.

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать.

Шу-шу-шу. Шу-шу-шу (поморгать)

Как я листиком шуршу. (закрыть, погладить)

**«Елка»**

Вот стоит большая елка, (снизу вверх)

Вот такой высоты.

У нее большие ветки, (слева направо)

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки (вверх)

А внизу – берлога мишки, (вниз)

Зиму спит там косолапый (зажмурить глаза)

И сосет в берлоге лапу. (поморгать)

**«Овощи»**

Ослик ходит выбирает, (обвести глазами круг)

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива, (вверх)

А внизу растет крапива. (вниз)

Слева – свекла, справа – брюква, (по тексту)

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава

Сверху – сочная ботва.

Закружилась голова. (круговые движения)

Выбрать ничего не смог (зажмурить глаза)

И без сил на землю лег. (поморгать)

**«Моргунчики»**

Мы играли, мы читали,

Наши глазки так устали.

Мы немножко поморгаем,

На минуточку замрем,

И опять играть начнем.

**«Бабочка»**

Спал цветок (закрыть, расслабиться, помассировать)

И вдруг проснулся, (поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (помотать головой)

Встрепенулся, потянулся, (вверх руки и посмотреть)

Взвился вверх и полетел (в стороны руки и посмотреть)

**«Золотые лучики»**

Выглянуло солнышко, (широко раскрыть глаза)

Пташечки запели.

Золотые лучики (закрыть глаза)

Всех ребят согрели.

Тут со всех сторон (влево, вправо, вверх, вниз)

Тучки набежали,

И лица ребятишек, (вытирают руками лицо)

Мокрыми все стали.

**«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 расслаблена…

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!

**«Весна»**

Всё проснулось ото сна,  (потягивание)

Значит, к нам пришла весна.

Солнце греет всё теплей, (растирание ладоней)

На прогулку все скорей!  (поморгать)

Справа - первые цветочки  (вправо)

Появились на лужочке.

Слева - быстрый ручеёк (влево)

С бугорка к реке потёк. (вниз)

Мы кораблик смастерили,

В ручеёк пустить решили.

Уплывай, кораблик мой  (вправо – влево)

Прямо к речке голубой.

Вот как весело играть

И в весенний день гулять! (поморгать)

Дышит свежестью земля,  (вдох, закрыть)

Подышу «весной» и я. (выдох, открыть)

**«Наша грядка»**

1,2,3,4,5

Будем овощи искать. (круговые движения)

Что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий, (вниз)

Там редиска, там салат. (влево – вправо)

Наша грядка просто клад. (поморгать)

**«Фруктовая зарядка»**

1,2,3,4,5

Будем фрукты мы считать.

Перед нами лежит груша, (смотрят перед собой)

Сочная, но нельзя скушать.

Слева на столе – лимон, (влево)

Фруктовый господин – барон.

Справа – яблоко в корзине, (вправо)

Его купили в магазине.

Ну а снизу – апельсин, (вниз)

На полу лежит один.

Сколько фруктов посчитали? (поморгать 4 раза)

Четыре фрукта – угадали!

**«По ягоды»**

Справа зреет земляника, (вправо)

Слева – сладкая черника, (влево)

Справа – красная брусника, (вправо)

Слева – спеет ежевика. (влево)

Ягоды все соберем (закрыть глаза)

Отдохнем и потом домой пойдем.

**«Кот – Васька»**

Ходит Васька беленький, (влево – вправо)

Хвост у Васьки серенький.

Только мыши заскребут, (пальцами растянуть уголки глаз

Чуткий Васька тут как тут. (поморгать)

Когти расправляются,

Глазки закрываются. (руки опустить вниз)

Васька мышек сторожит,

Притворился, будто спит. (закрыть)

**«Медвежонок»**

Медвежонок потянулся (вверх)

Раз – направо посмотрел, (вправо)

Два – налево посмотрел. (влево)

Лапы в стороны развел, (руки в стороны)

Меда видно не нашел. (закрыть)

**«Однажды в лесу»**

Как-то осенью в лесу (смотреть на вытянутый палец)

Висела шишка у всех на виду.

Шишка на всех глядела

И тихонечко висела.

Лось сказал, что низко, (вниз)

А зайчонок – высоко, (вверх)

Белочка сказала – близко, (на нос)

А ежонок – далеко. (вдаль)

**«Ослик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ослик ходит, выбирает,  Что сначала съесть не знает.  Наверху созрела слива,  А внизу растет крапива,  Слева - свекла, справа - брюква,  Слева - тыква, справа - клюква,  Снизу - свежая трава,  Сверху - сочная ботва.  Закружилась голова,  Кружится в глазах листва,  Выбрать ничего не смог  И без сил на землю слег. | *Дети вытягивают вперед указательный палец правой руки, свободно перемещают его и следят глазами.*  *Посмотреть вверх.*  *Посмотреть вниз.*  *Движения глазами влево-вправо.*  *Посмотреть вниз.*  *Посмотреть вверх.*  *Круговые движения глазами.*  *Закрыть глаза.* |

**«Опята»**

|  |  |
| --- | --- |
| Посмотри-ка вокруг:  Сколько опят!  Шляпки грибов,  Как монетки горят,  От шляпок рябит  В глазах у ребят. | *Круговые движения глазами вправо.*  *Круговые движения глазами влево.*  *Движения глазами влево-вправо.*    *Дети смотрят вдаль.*  *Часто поморгать глазками.* |

**«Рябина»**

|  |  |
| --- | --- |
| Гроздья рябины  На солнце горят,  Рябит от рябины  В глазах у ребят. | *Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 секунд.*  *В течение 3 секунд смотреть на яркий свет,*  *потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть (повторить 3 раза).* |

**«Лесные ягоды»**

|  |  |
| --- | --- |
| Собираем землянику,  Ищем вкусную чернику, Голубику, костянику, Кисловатую бруснику. | *По заданному педагогом направлению дети перемещают взгляд.* |

**«Мишка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот стоит большая елка,  Вот такой высоты.  У нее большие ветки,  Вот такой ширины.  Есть на елке даже шишки,  А внизу - берлога мишки.  Зиму спит там косолапый,  И сосет в берлоге лапу. | *Движения глазами снизу вверх.*  *Движения глазами слева – направо.*  *Посмотреть вверх.*  *Движения глазами вниз.*  *Прикрыть глаза.* |

**« Три медведя»**

|  |  |
| --- | --- |
| Три медведя шли домой.  Папа был большой-большой,  Мама с ним поменьше ростом,  А сынок малютка просто. | *Движения глазами вверх.*  *Вперед.*  *Вниз.* |

**«Бутончики»**

|  |  |
| --- | --- |
| Каждый бутончик  Склониться бы рад  Влево и вправо.  Вперед и назад.  От ветра и зноя  Бутончики эти  Спрятались живо  В цветочном букете. | *Посмотреть вверх.*  *Посмотреть вниз.*  *Движения глазами влево - вправо.*  *Посмотреть вдаль и на кончик носа.*  *Зажмуриться.*  *Открыть глаза.*  *Сомкнуть веки.* |

**«Душистые цветы»**

|  |  |
| --- | --- |
| На горе мы видим дом,  Много зелени кругом.  Вот деревья, вот кусты.  Вот – душистые цветы. | *Поднять глаза вверх.*  *Круговые движения глазами.*  *Посмотреть влево-вправо.*  *Посмотреть вперед.* |

**«Осенний лес»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот стоит осенний лес!  В нем много сказок и чудес! Слева - сосны, справа - дуб, Дятел сверху, тук да тук.  Глазки ты закрой-открой,  И скорей бегом домой! | *Круговые движения глазами.*  *Движения глазами влево-вправо.*  *Движения глазами вверх-вниз.*  *Движения глазами по тексту.* |

**«Осень»**

|  |  |
| --- | --- |
| Осень!  Осыпается весь наш  Бедный сад...  Листья пожелтелые  По ветру летят.  Лишь вдали красуются там,  На дне долин,  Кисти ярко-красные  Вянущих рябин. | *Дети выполняют движения глазами*  *вверх-вниз.*  *Круговые движения глазами влево и*  *вправо.*  *Посмотреть вдаль.*  *Закрыть глазки.* |

**«Листопад»**

|  |  |
| --- | --- |
| Листопад, листопад,  Листья желтые летят,  Желтый клен, желтый бук,  Желтый в небе солнца круг.  Желтый двор, желтый дом  Вся земля желта кругом. | *Движения глазами вверх-вниз.*  *Движения глазами влево-вправо.*  *Движения глазами вверх, по кругу.*  *Движения глазами вниз, вдаль.*  *Движения глазами по кругу.* |

**«Снег-снежок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Снег-снежок, снег-снежок  По дорожке стелется.  Снег-снежок, снег-снежок, Белая метелица.  Снег-снежок, снег-снежок, Замело дорожки.  Снег-снежок, снег-снежок,  Тает на ладошке. | *Частое моргание глазами.*  *Движения глазами влево-вправо .*  *Частое моргание глазами.*  *Круговые движения глазами.*  *Частое моргание глазами.*  *Посмотреть вдаль.*  *Частое моргание глазами .*  *Посмотреть на ладошку.* |

**«Весна»**

|  |  |
| --- | --- |
| Весна, весна!  Пришла весна!  Тепло на крыльях принесла.  И вот на самом солнцепеке  С поднятой гордо головой Расцвел подснежник голубой! | *Потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими сомкнутые глазки.*  *Широко открыть глаза*  *Поморгать глазками.* |

**«Жаворонок»**

|  |  |
| --- | --- |
| В небе жаворонок пел,  Колокольчиком звенел.  Порезвился в вышине.  Спрятал песенку в траве.  Тот, кто песенку найдет,  Будет счастлив круглый год. | *Движения глазами вверх.*  *Движения глазами вниз.*  *Частое моргание глазами.* |

**«Петушок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Перед нами петушок –  Он с земли зерно клюет.  Слева - курица идет,  Справа - уточка плывет.  Сверху солнце ярко светит,  Согревает всех на свете. | *Посмотреть вдаль.*  *Посмотреть вниз.*  *Посмотреть влево.*  *Посмотреть вправо.*  *Посмотреть вверх.*  *Быстро-быстро поморгать глазами.* |

**«В городе»**

|  |  |
| --- | --- |
| По городу автобусы  И трамваи идут,  Их по маршрутам  Водители ведут.  Поедут направо,  Налево, кругом.  Свободны машины  И ночью, и днем. | *Круговые движения глазами вправо.*  *Круговые движения глазами влево.*  *Движения глазами влево, вправо, по кругу.*  *Похлопать глазками.* |

**«Машины»**

|  |  |
| --- | --- |
| По городу мчатся  С утра и до ночи  Машины всех марок,  Красивые очень,  Поедут направо,  Налево, кругом,  Свободны машины  И ночью и днём. | *Движения глазами по кругу.*  *Движения глазами направо, налево, кругом.*  *Дети закрывают глаза – открывают.* |

**«На луну»**

|  |  |
| --- | --- |
| Старших всех мы уважаем,  Младших мы не обижаем.  Мы гуляем и читаем,  На луну слетать мечтаем. | *Посмотреть вверх.*  *Посмотреть вниз.*  *Движения глазами направо-налево.*  *Посмотреть вверх.* |

**«Ракета»**

|  |  |
| --- | --- |
| А сейчас мы с вами, дети.  Улетаем на ракете.  Посмотри вверх, вниз, вперед.  Отправляемся в полет. | *Выполнять движения глазами по тексту стихотворения.* |

**«Самолет»**

|  |  |
| --- | --- |
| Пролетает самолет.  С ним собрался я в полет  Правое крыло отвел -  Посмотрел,  Левое крыло отвел -  Поглядел.  Я мотор завожу,  И внимательно гляжу.  Поднимаюсь ввысь, лечу  Возвращаться не хочу. | *Движения глазами вверх.*  *Движения глазами вправо.*  *Движения глазами влево.*  *Круговые движения глазами.*  *Движения глазами вверх.* |

**«Наш дом»**

|  |  |
| --- | --- |
| Это наш уютный дом,  Всей семьей мы в нем живем!  Посмотри-ка вверх, дружок!  Ты увидишь потолок.  Белый - белый он на вид -  Белой краскою покрыт.  На полулежит ковер,  Как красив на нем узор!  Видишь голубой плафон?  Он висит под потолком.  На полу стол, стулья, кресло -  В нашем доме интересно!  Видишь, вешалка висит,  У стены диван стоит.  Смотри прямо - там буфет,  Много сладких, в нем конфет.  Дальше - кухня,  В ней кладовка,  Мышка там живет, плутовка.  Принесем мы мышке сыр,  Пусть она устроит пир.  Давайте представим, как она от  неожиданности начнет часто моргать своими бусинками-глазками.  Для начала мы с тобой  Повращаем головой.  Оборот и оборот,  А потом наоборот.  Поднимаем глазки вверх,  Плавно опускаем вниз,  Снова посмотри наверх,  Ну, дружочек, не ленись.  Посмотри-ка влево - вправо -  Это легкая забава.  Там стена, а там окно  А теперь смотрите вместе  Вы на доску. Интересно?  Отдых кончен наш ребята,  Нам опять пора за парты. | *Круговые движения глазами.*  *Движения глазами вверх.*  *Посмотреть вниз.*  *Движения глазами вверх.*  *Движения глазами вниз.*  *Движения глазами направо-налево.*  *Посмотреть на кончик носа.*  *Закрыть глаза и несколько секунд подумать о чем-нибудь приятном, расслабиться в течение 2-3 секунд.*  *Частое моргание глазами 5-10 раз.*  *Вращение головой в стороны.*  *Движения глазами вверх.*  *Движения глазами вниз.*  *Движения глазами вверх.*  *Движения глазами направо-налево.*  *Движения глазами направо-налево.*  *Движения глазами прямо перед собой на*  *предмет на доске.* |

**«Юла»**

|  |  |
| --- | --- |
| Как юла я весела,  Я забыла про дела.  Стала я кружиться,  Не могу остановиться. | *Круговые движения глазами.* |

**«Игрушки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Посмотрите, в магазине  Все игрушки на витрине:  Заводные зайчики,  Куколки и мячики,  Пушистые котята,  Матрешки, медвежата.  Все на полочках сидят,  Поиграть они хотят. | *Движения глазами влево-вправо.*  *Вверх-вниз за указкой.*  *Сомкнуть веки.* |

**«Насекомые»**

|  |  |
| --- | --- |
| Посмотри-ка на ребят,  Теперь на небо –  Там птички летят,  Внизу, по травке, жук ползет,  А слева - деревце растет,  Направо - алые цветы,  Закрыв глаза, понюхай ты.  Над ними бабочка кружит,  С ней рядом  Шмель большой жужжит. | *Бросить взгляд вперед.*  *Движения глазами вверх.*  *Движения глазами вниз.*  *Влево.*  *Вправо.*  *Закрыть глаза, потом открыть.*  *Влево.*  *Вправо.* |

**«Две бабочки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Две бабочки летели,  Друг на друга посмотрели,  И к цветочку вместе полетели. | *Быстро моргать глазками.*  *Посмотреть на кончик носа.*  *Движения глазами влево-вправо.* |

**«Бабочки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Крылья пёстрые мелькают,  В поле бабочки летают.  Раз - два - три - четыре  Полетели, закружились. | *Широко открывать и закрывать глаза.*  *Дети смотрят вдаль.*  *Выполнять круговые движения глазами.*  *Часто моргать глазками, затем закрыть глаза.* |

**«Жук»**

|  |  |
| --- | --- |
| На лужайке по ромашкам  Жук летал в цветной рубашке.  Жу-жу-жу, жу-жу-жу,  На ромашки погляжу.  Я на тучке покачаюсь  И на землю опускаюсь. | *Движения глазами влево-вправо.*  *Движения глазами вверх-вниз.*  *Круговые движения глазами.*  *Прикрыть веки*. |

**«Пчела»**

|  |  |
| --- | --- |
| Я пчела!  С утра жужжу, цветы бужу,  Кружу, гужу,  И мед вожу. | *Движения глазами влево-вправо.*  *Вверх-вниз.*  *Круговые движения глазами.* |

**«Стрекоза»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот какая стрекоза,  Как горошины глаза,  А сама как вертолет  Влево, вправо,  Назад и вперед. | *Круговые движения глазами.*  *Круговые движения глазами в другую сторону.*  *Влево, вправо.*  *Посмотреть вдаль и на кончик носа.* |

**«Прогулка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Собираемся мы в лес,  Там деревьев много есть.  Вдалеке мелькает степь,  И вблизь надо посмотреть.  Оглянемся мы вокруг,  Иди рядом со мной, друг!  По дороге мы идем,  Песню звонкую поем.  Слева - ягоды растут,  Справа - ландыши цветут.  Сверху - неба синева,  А внизу растет трава.  А теперь пора домой,  Загулялись мы с тобой. | *Дети смотрят вдаль.*  *Дети смотрят перед собой.*  *Круговые движения глазами вправо.*  *Круговые движения глазами влево.*  *Движения глазами влево.*  *Движения глазами вправо.*  *Движения глазами вверх.*  *Движения глазами вниз.* |

**«Косари»**

|  |  |
| --- | --- |
| Тишина стоит вокруг,  Вышли косари на луг.  Взмах косой туда-сюда,  Делай раз и делай два! | *Глаза закрыты.*  *Широко открыть глаза.*  *Движения глаз слева – направо.* |

**«Солнышко встает»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот как солнышко встаёт,  Выше, выше, выше.  К ночи солнышко зайдёт, Ниже, ниже, ниже.  Хорошо, хорошо,  Солнышко смеётся.  А под солнышком нам  Хорошо живётся! | *Движения глазами вверх.*  *Движения глазами вниз.*  *Дети часто моргают глазами.*  *Дети широко открывают, а потом закрывают глаза.* |

**«Липы»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот полянка, а вокруг  Липы выстроились в круг. Липы кронами шумят,  Ветры в их листве гудят,  Вниз верхушки пригибают,  И качают их, качают... | *Колебательные движения глазами справа*  *- налево, затем слева-направо.*  *Дети совершают движения глазами вверх-вниз, вниз-вверх.* |

**«Мечта»**

|  |  |
| --- | --- |
| Давайте с вами помечтаем.  Глаза закроем и представим:  Как по лесу мы гуляем,  Грибы и шишки собираем.  Слева - ягоды цветут,  А справа здесь грибы растут. Снизу - шишки, да трава,  А сверху - неба синева.  Открывайте, дети, глазки,  Вот и вышли мы из сказки. | *Дети закрывают глаза.*  *Круговые движения глазами.*  *Движения глазами влево. Движения глазами вправо. Движения глазами вниз.*  *Движения глазами вверх.*  *Открыть глаза.* |

**«Клен»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер тихо клен качает,  Влево - вправо наклоняет,  Ветер дует - задувает,  Листья с дерева срываает. | *Движения глазами влево-вправо.*  *Движения глазами вверх-вниз.*  *Быстро поморгать глазами.* |

**«Сосулька»**

|  |  |
| --- | --- |
| Любопытная Варвара  Смотрит влево,  Смотрит вправо.  Смотрит вверх,  Смотрит вниз.  Чуть присела на карниз,  А с него свалилась вниз! | *Дети выполняют движения глазами по тексту.*  *Посмотреть на кончик носа.*  *Посмотреть вниз.* |

**«Треугольник»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рисуй глазами треугольник.  Теперь его переверни  Вершиной вниз.  И вновь глазами  Ты по периметру веди.  Рисуй восьмёрку вертикально.  Ты головою не крути,  А лишь глазами осторожно  Ты вдоль по линиям води.  И на бочок её клади.  Теперь следи горизонтально,  И в центре ты остановись. Зажмурься крепко, не ленись. Глаза открываем мы наконец. Зарядка окончилась.  Ты молодец! | *Дети представляют внешний вид*  *Геометрических фигур (по тексту).* |

**«Будь здоров»**

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы глазки зорче были,  И в очках чтоб не ходить,  Эти нужные движенья Предлагаю повторить.  Вдаль посмотрим и под ножки.  Влево, вправо побыстрей.  Удивился - что такое?  Изакроем их скорей.  А теперь вращай по кругу, Словно стрелочка часов.  Открывай глаза. И снова  На занятье. Будь здоров! | *Движения глазами по тексту стихотворения.* |