**Картотека для детского сада "Гимнастика для глаз". Подготовительная группа**

**1.** - 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 неподвижна; (снимает глазное напряжение).*
-**Во вторник** часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.
*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*
- **В среду** в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.
*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*
- **По четвергам** мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.
*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*
- **В пятницу** мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.
*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*
- Хоть **в субботу** выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*
- **В воскресенье** будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.
*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот* (*расслабляет мышцы и улучшает кровообращение*)
- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!
*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.*

**2.***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.*
Любопытная Варвара
Смотрит влево…
Смотрит вправо…
А потом опять вперёд.
Тут немного отдохнёт;
Шея не напряжена
И расслаблена…
*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).*
Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.
А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на…
*сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.*
А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на…
*Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.*

***Физкультминутка для глаз***

«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»***
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.)*

***«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.
*(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.)*

***«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 солнца»***
Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
*(Моргают глазками.)*
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.)*