**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.)*