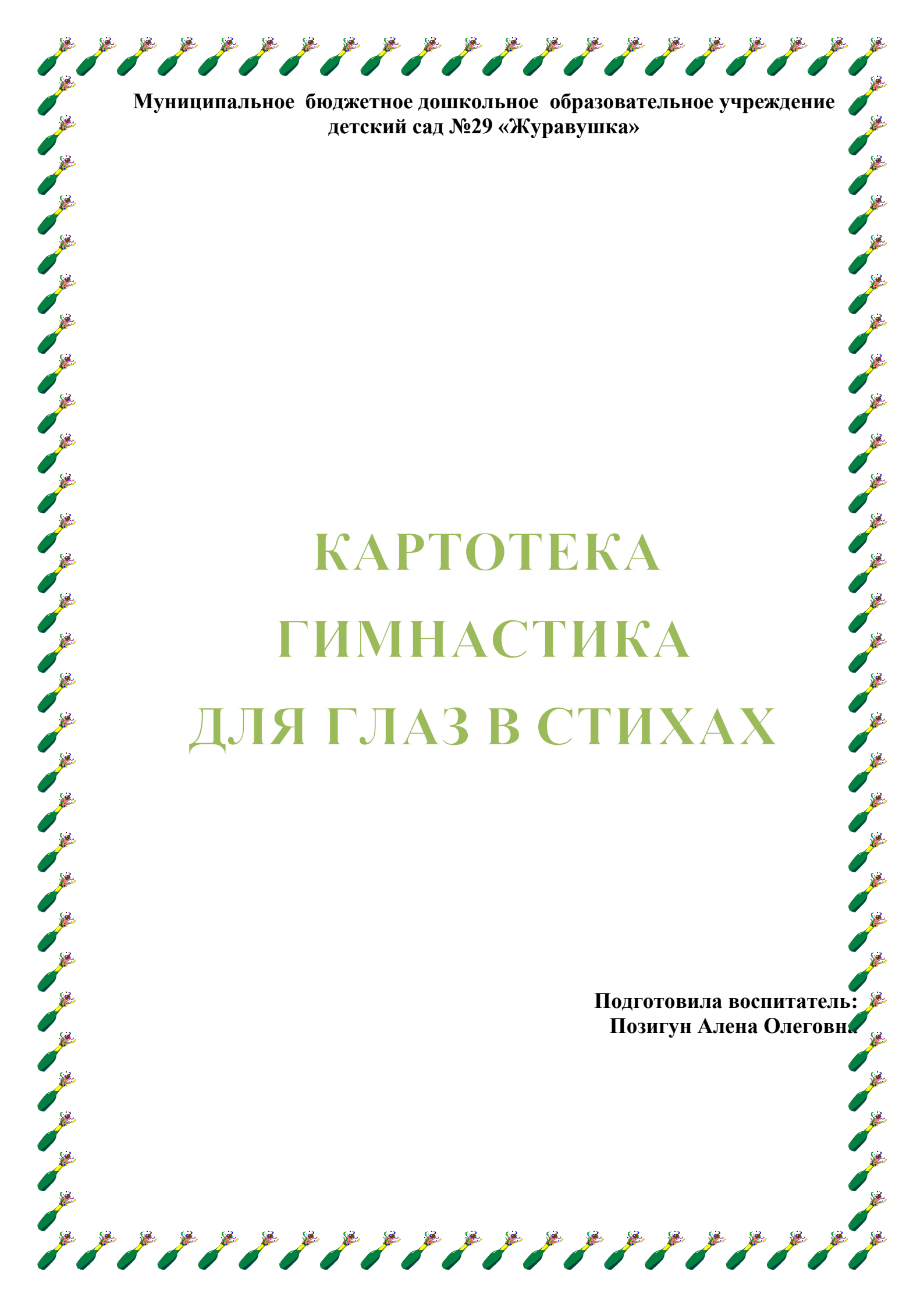
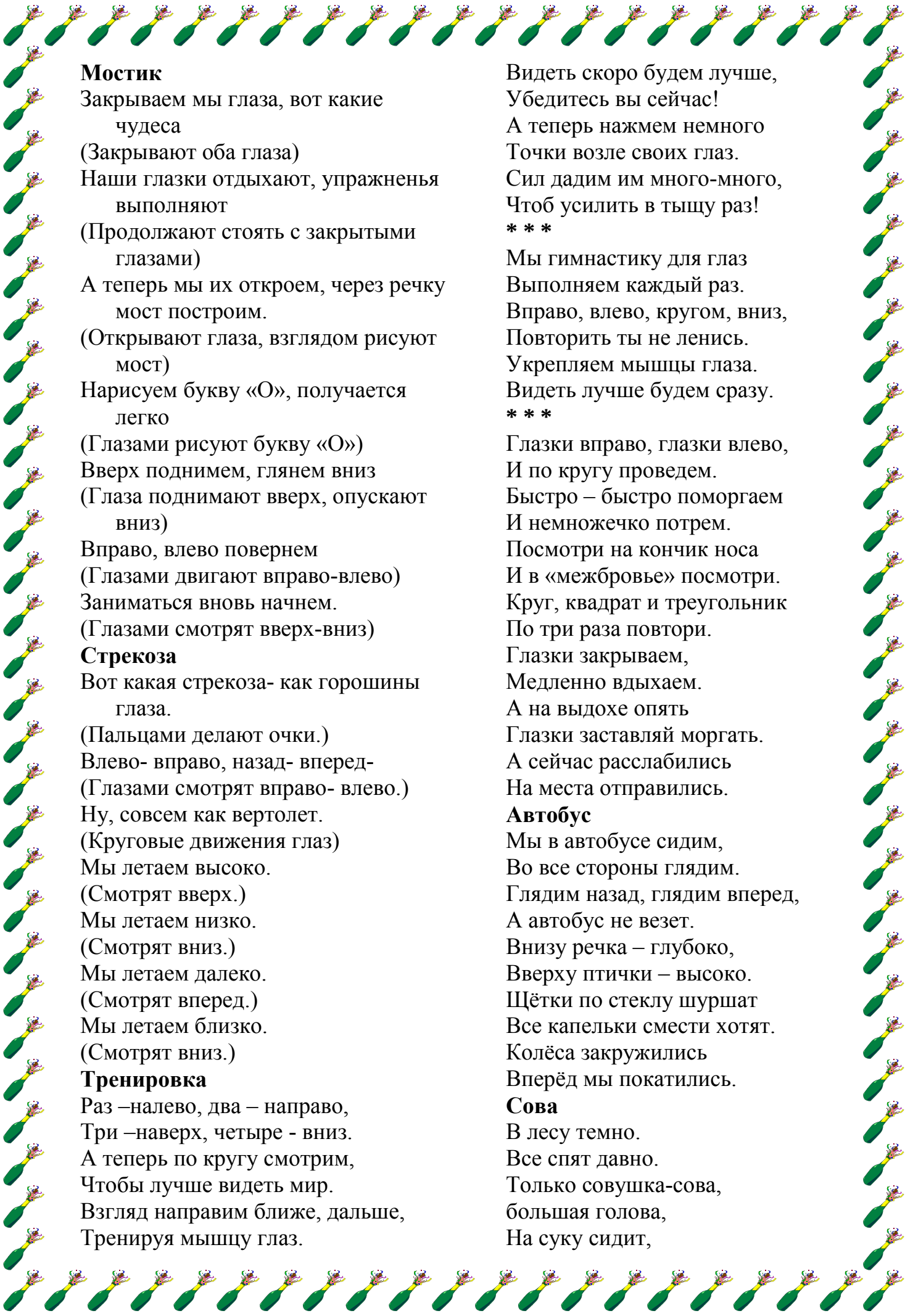




Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29 «Журавушка»

КАРТОТЕКА
ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ГЛАЗ В СТИХАХ

Подготовила воспитатель:
Позигун Алена Олеговна



Мостик

Закрываем мы глаза, вот какие
чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения
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 такая 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.)

Тренировка

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 покатались.

Сова

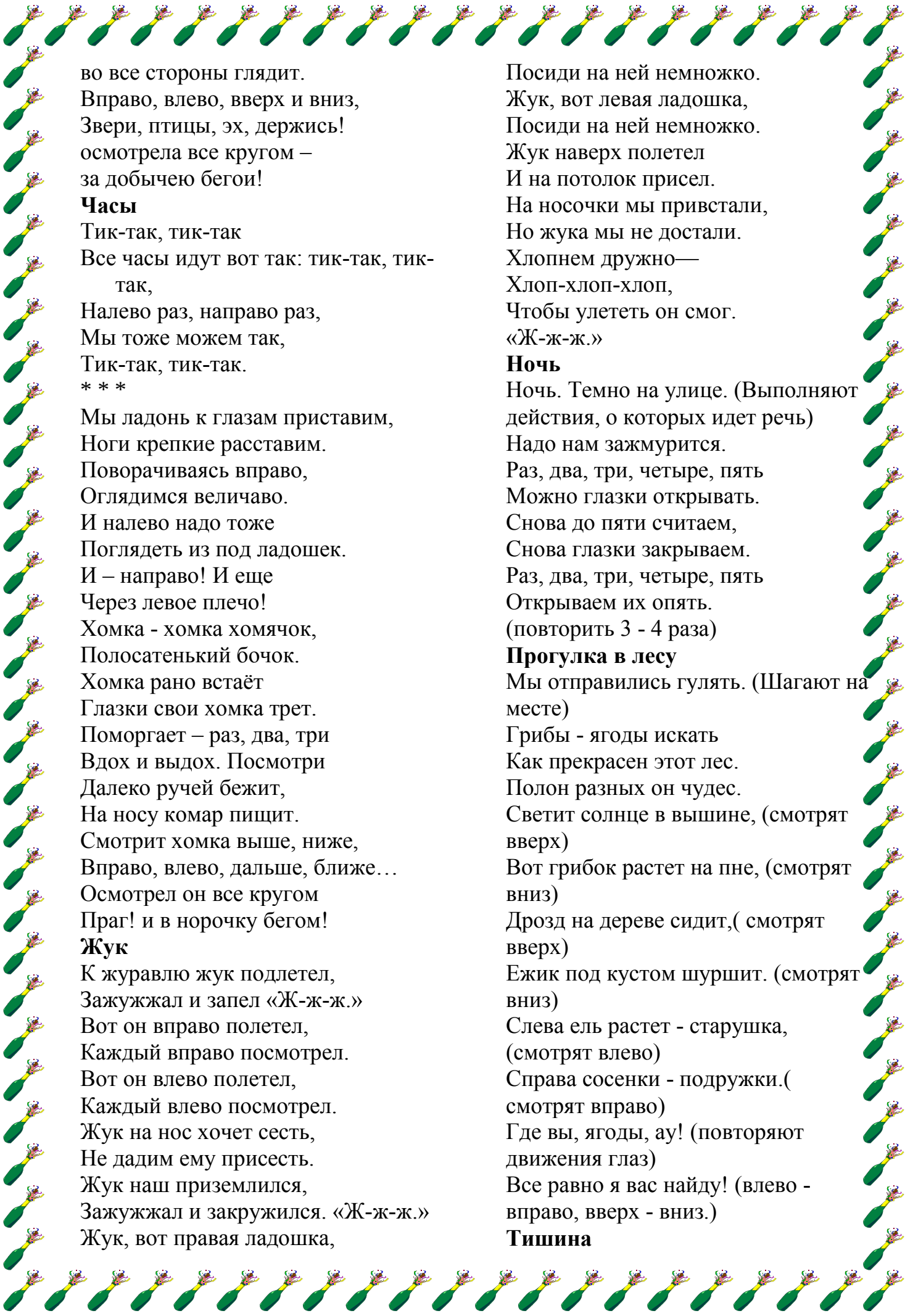
В лесу темно.

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 беги!

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!

Хомка - хомка хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

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

Праг! и в норочку бегом!

Жук

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.

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.»

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 влево)

Справа сосенки - подружки. (с
смотрят вправо)

Где вы, ягоды, ау! (повторяют
движения глаз)

Все равно я вас найду! (влево -
вправо, вверх - вниз.)

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.

Елка
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.
Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, потом поморгать
10 раз, Повторить 2 раза.

Овощи

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.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
Обвести глазами круг.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Посмотреть влево- вправо
Влево - вправо.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.
Зажмурить глаза, потом поморгать
10 раз, Повторить 2 раза.

Веселая неделька

Понедельник

Всю неделю по порядку
Глазки делают зарядку
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Вторник

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

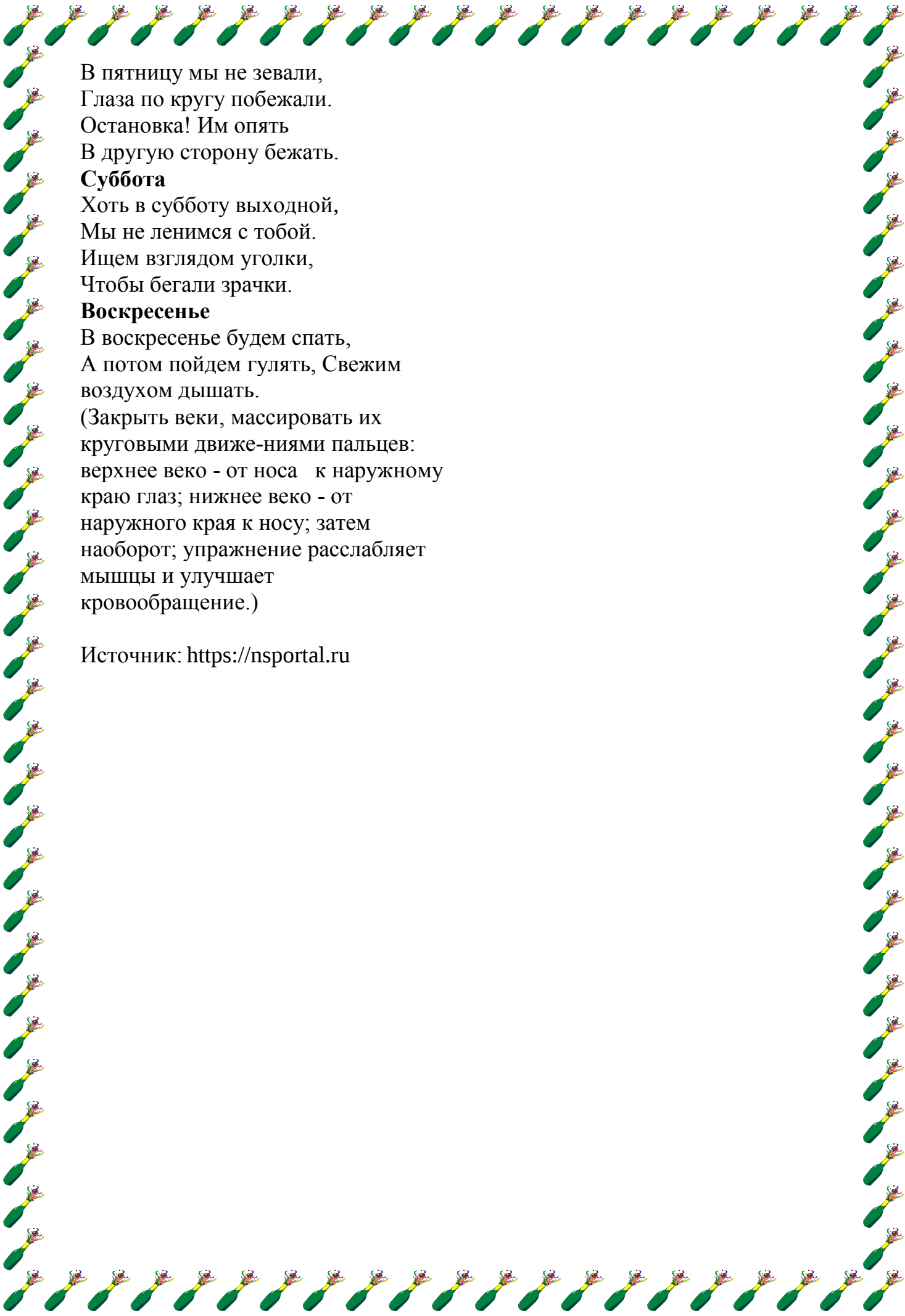
Среда

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

Четверг

А в четверг мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль.
Что вблизи и что вдали -
Глазки рассмотреть должны.

Пятница



В пятницу мы не зевали,
Глаза по кругу побежали.
Остановка! Им опять
В другую сторону бежать.

Суббота

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Воскресенье

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять, Свежим
воздухом дышать.
(Закрывать веки, массировать их
круговыми движе-ниями пальцев:
верхнее веко - от носа к наружному
краю глаз; нижнее веко - от
наружного края к носу; затем
наоборот; упражнение расслабляет
мышцы и улучшает
кровообращение.)

Источник: <https://nsportal.ru>