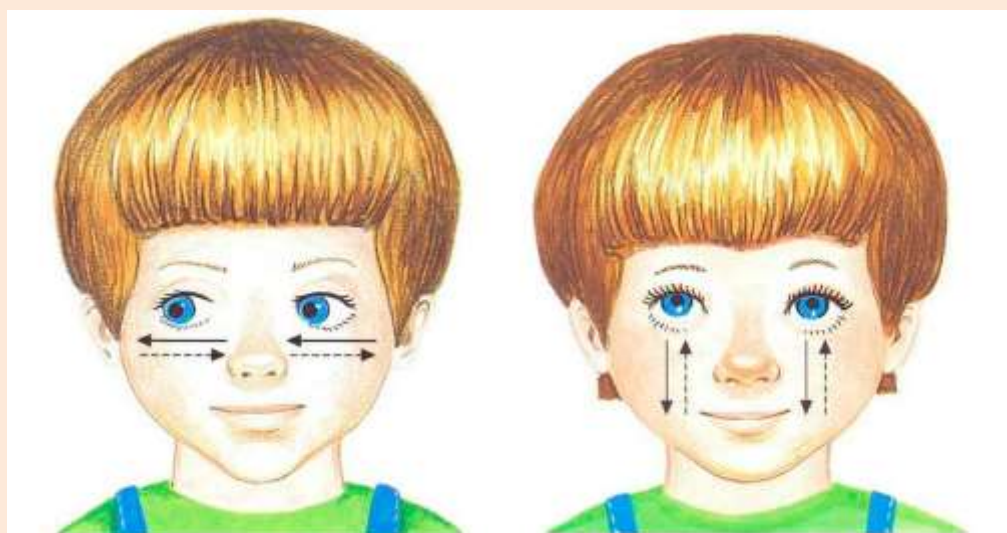


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29 «Журавушка»

Карточка

гимнастики для глаз

в старшей группе



Подготовила воспитатель:

Рыбалко С.Г.

г. Сургут

ИГРУШКИ

«Буратино».

Буратино своим длинным любопытным носом рисует.

Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

Буратино потянулся,

Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.

Вправо- влево повернулся,

Вниз - вверх посмотрел

И на место тихо сел.

Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо - влево.

«Веселый мяч».

Веселый мяч помчался вскачь

Покатился в огород, доехал до ворот

Покатился под ворота

Добежал до поворота

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул — вот и все

Дети смотрят вдаль

Смотрят на кончик носа, вдаль

Смотрят вниз

Выполняют круговые движения глазами

Закрывают глаза

ДЕТСКИЙ САД.

«Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно,

Ах, как солнце высоко.

Мы глаза сейчас закроем,

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз,

Жмурься сильно, но держись.

Поморгать глазами

Посмотреть влево-вправо

Посмотреть вверх

Закрывать глаза ладошками

Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево

Посмотреть вниз

Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими

ОСЕНЬ.

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес!

Слева - сосны, справа — ели.

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой — открой

И скорей бегом домой!

Выполняют круговые движения глазами

Выполняют движения глазами влево — вправо

Выполняют движения глазами вверх — вниз

«Прогулка в лесу».

Мы отправились гулять.
Грибы - ягоды искать
Как прекрасен этот лес.
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине,
Вот грибок растет на пне,
Дрозд на дереве сидит,
Ежик под кустом шуршит.
Слева ель растет - старушка,
Справа сосенки - подружки.
Где вы, ягоды, ау!
Все равно я вас найду!

Шагают на месте

*смотрят вверх
смотрят вниз
смотрят вверх
смотрят вниз
смотрят вправо
смотрят влево
повторяют движения глаз
влево - вправо, вверх - вниз.*

ДНИ НЕДЕЛИ.

«Весёлая неделька».

- Всю неделю по - порядку, *Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна*
Глазки делают зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

- 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*

- 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 до пяти и широко
открыть глазки*

- 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
25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца
и смотреть на него, опустить руку.*

- 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*

- 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.*

- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись

*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых
движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному
краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу.*

ОВОЩИ.

Массаж глаз «Раздеваем лук» (по китайской методике).

Сняли тоненький сюртук, *Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы разогреть.*
Сняли рыжую рубашку, *Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами*
Сняли желтую рубашку, *от внутреннего края глаз к внешнему.*
А стянув еще рубашку, *Расфокусируют зрение и совершают круговые движения*
Все заплакали вокруг. *зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую.*
Вот как мы вчера на кухне
Раздевали сладкий лук.

«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

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем овощи искать.
Что растет на нашей грядке?
Огурцы, горошек сладкий.
Там редиска, там салат –
Наша грядка просто клад!

Дети выполняют круговые движения глазами
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть влево, вправо.
Быстро поморгать.

ДЕРЕВЬЯ.

Ветер дует нам в лицо
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише...
Деревца все выше, выше!

Часто моргают веками.
Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.
Медленно приседают, опуская глаза вниз.
Встают и глаза поднимают вверх.

«Ёлка».

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

Все больного угощают:
Кто морошкой, кто черникой,
Кто сушеной земляникой.

ГРИБЫ.

«Грибочки».

Шляпки опят, как монетки горят.
Рябит от шляпок в глазах у ребят.

*Дети смотрят вдаль.
Часто моргают глазами.*

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«Кошка».

Вот окошко распахнулось,
Кошка вышла на карниз.
Посмотрела кошка вверх.
Посмотрела кошка вниз.
Вот налево повернулась.
Проводила взглядом мух.
Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз.
Глаза вправо отвела
Посмотрела на кота.
И закрыла их руками.

*Разводят руки в стороны.
Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.
Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Смотрят влево.
Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.*

Дети приседают.

*Смотрят прямо.
Закрывают глаза руками.*

«Мой щенок»

Я щенка нарисовал, милого, смешного.
В целом мире не найти друга мне такого!
Он протягивает лапу
И глядит лукаво.
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа
Слева луг цветет веселый
Убегает вдаль река
На другом большом рисунке
Конь взлетает к облакам

*Большой круг
Малый круг
По траектории восьмерка*

*Смотрим глазами вправо
Посмотрим глазами налево
Посмотрим вниз*

Поднимем глаза вверх

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
Прыг! и в норочку бегом!

«Птицы на дворе».

Перед нами петушок –
Он с земли зерно клюет.
Слева – курица идет,
Справа – уточка плывет.
Сверху солнце ярко светит,
Согревает всех на свете.

*Дети смотрят перед собой
Смотрят вниз
Смотрят влево
Смотрят вправо
Смотрят вверх*

ФИЗКУЛЬТУРА.

А сейчас, а сейчас
Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками

Глазки видят всё вокруг, обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано - где окно, а где кино.
Обведу я ими круг, погляжу на мир вокруг.

«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 тысячу раз!

*Посмотреть влево. Посмотреть вправо.
Круговые движения глазами:
налево – вверх – направо – вниз
вправо – вверх – влево – вниз.
Поднять взгляд вверх.
Опустить взгляд вниз.
Быстро поморгать.*

ЗИМА. ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ.

«Снежинки».

Закружились, завертелись
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей
Лёгкие пушинки.
Чуть затихла злая выюга.
Улеглись повсюду.
Заблестали, словно жемчуг,
Все дивятся чуду.
Заискрились, засверкали
белые подружки.
Заспешили на прогулку
Дети и старушки.

«Фонарики»

Поднять руки вверх и посмотреть на них

*Медленно опустить руки и
проследить за ними взглядом.*

*Развести поочерёдно руки
в стороны и проследить за ними.
Выполнить руками
движение «ножницы».
Шаг на месте.*

«Снежки».

Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога.

В руки вы снежки возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз снежки вы опустите,
И опять на них взгляните.
Снежок вправо, снежок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Снежок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас снежок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
А теперь в игру вступайте.

КАЛЕНДАРЬ.

«Календарь».

Запоминаем календарь:
Зима – декабрь, январь, февраль.
За ними март, апрель и май –
Весна пришла, пальто снимай!
Июнь, июль и август – лето!
Бежит с портфелем осень следом:
Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь,
А дальше вновь зима – декабрь!

Движения глазами вправо-влево.

Движения глазами вниз – вверх

*Круговые движения глазами по часовой стрелке
и против неё
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз*

ТРАНСПОРТ. ПДД.

«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.

«Машины».

По городу мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень.
Поедут направо, налево, кругом-
Свободны машины и ночью, и днем.

*Дети выполняют круговые движения глазами
Выполняют движения глазами влево, вправо
Хлопают глазами.*

«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

*Посмотреть вверх
Отвести руки, проследить взглядом.
Вращательные движения руками перед собой*

*Встать на носочки, проследить глазами
по волнистой линии
Поморгать и прикрыть глаза.*

«Светофор».

У дороги, словно в сказке,
На столбе живёт трёхглазка.
Всё мигает и мигает,
Ни на миг не засыпает.
Она транспорт стережёт,
Пешеходам путь даёт.

*Взор переводят вверх, вниз
Взор переводят вправо, влево.
Моргают глазами.
Широко раскрывают глаза.
Глаза закрывают.
Широко открывают и закрывают глаза.*

ПРОФЕССИИ.

«Художники».

Надо глазки упражнять,
Чтобы клад нам увидеть.

Дети рисуют взглядом лодочку (2 раза), радугу (2 раза), круг в одну и другую сторону (3 раза); быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.

«Часовщик».

Часовщик прищурил глаз,
Чинит часики для нас.

*Закреть один глаз. Закреть другой глаз.
Открыть глаза.*

ВЕСНА.

«Весна».

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.

Потягивание.

Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!

Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны

Справа - первые цветочки появились на лужочке.

Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором.

Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк.

Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором.

Мы кораблик смастерили,

Соединить ладони перед грудью.

В ручеёк пустить решили.

Удаление сложенных ладоней вперёд от себя.

Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!

Машем ладонями, прощаясь с корабликом.

Вот как весело играть и в весенний день гулять!

Легкие подпрыгивания на месте.

Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

«Подснежник».

Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо, цветок влево.

«Нарисуйте» круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

И команды выполняйте.

Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!