

Карточка № 1 «СНЕЖИНКА»

Мы снежинку увидали - со снежинкою играли.

(Дети берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)

Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели.

(Отвести снежинку вправо, проследить взглядом).

Вот снежинки полетели, глазки влево посмотрели.

(Отвести снежинку влево).

Ветер снег вверх поднимал и на землю опускал.

(Поднимать снежинки вверх и вниз).

Дети смотрят вверх и вниз. Всё! На землю улеглись.

(Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)

Глазки закрываем, *(закрыть ладошками глаза)*

Глазки отдыхают.

Карточка № 2 «СОЛНЫШКО И ТУЧКА»

Солнышко с тучками в прятки играло.

Солнышко тучки-летучки считало:

(посмотреть глазами вправо-влево)

Серые тучки, чёрные тучки. (Вверх - вниз)

Лёгких - две штучки,

Тяжёлых - три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.

(закрыть глаза ладонями)

Солнце на небе всюду засияло.

(поморгать глазкам).

Карточка № 3 «ПЧЕЛА - ОСА»

Воспитатель и музыкальный руководитель встают в разных концах зала.

У воспитателя в руках изображение пчелы на палочке, у второго педагога - осы.

По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на неё взгляд.

На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаз

Карточка № 4 «МОРКОВКА - КАПУСТА»

Музыкальный руководитель в руках с морковкой встаёт в одном углу зала, воспитатель с капустой - в противоположном.

На слово «морковка» вверх поднимают морковь.

Дети смотрят на неё, затем вверх поднимают капусту, дети переводят взгляд на неё.

Голова при этом не должна шевелиться.

Карточка № 5 «ЗАЙКА И МОРКОВКА»

Мы морковку в ручку взяли, с ней немножко поиграли.
(Дети берут по морковке и передвигают соответственно тексту, прослеживая движение взглядом)
Вверх морковку подними, на неё ты посмотри.
Вниз морковку опусти, только глазками смотри.
Вверх и вниз и вправо-влево.
Ай-да, Заинька умелый!
Глазками моргает, глазки закрывает.
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

Карточка № 6 «ЁЛОЧКА»

Дети берут в руку маленькую ёлочку на палочке, чётко проговаривать чистоговорку.
При выполнении гимнастики голова всё время находится в одном положении, двигаются только глаза.
Ашу-ашу-ашу - нарядим ёлку нашу.
(Передвигают ёлку вправо-влево, прослеживая движение взглядом)
Ишки-ишки-ишки - вот золотые шишки.
(Поднимают вверх и опускают вниз)
Ош-ош-ош - шар большой у нас хорош.
(Рисуют в воздухе круг)
Ша-ша-ша - ёлка тоже хороша.
(Рисуют в воздухе ёлочку)

Карточка № 7 «ОСА»

Са-са-са - прилетела к нам оса.
(Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Прослеживать движение пальца вправо-влево. Голова неподвижна)
Су-су-су - мы увидели осу.
(Проследить движение пальца вверх-вниз)
Сы-сы-сы - испугались мы осы.
(Описать в воздухе круг и проследить взглядом)
Са-са-са - улетай скорей оса.
(Проследить движение по кругу в другую сторону)
Ай-ай-ай - ты нас больше не кусай.
(Спрятать руки за спину и покачать головой.)
Ой-ой-ой - побежали мы домой. (Мигать глазами.)

Карточка № 8 «ЛЁТЧИКИ»

Чтобы лётчиками стать, зоркий нужен детям взгляд.
Упражнения для глаз дружно сделаем сейчас.
Дети прослеживают движения маленького самолёта на палочке: сверху - вниз, справа налево и наоборот, движение по кругу, с верхнего правого угла в нижний левый, с верхнего левого в нижний правый и наоборот. После выполнения упражнений быстро поморгать и на несколько секунд закрыть глаза. Давая им отдых.

Карточка № 9 «СИГНАЛЬЩИКИ»

Вот флажки - четыре цвета.
Нам игра знакома эта.
Вот я жёлтый подниму -
всех похлопать попрошу.
Флаг зелёный подниму -
всех потопать попрошу.
Синий - будем мы молчать.
Красный - все «Ура!» кричать.

Карточка № 10 «ЧТОБ СМЕЯЛСЯ ГЛАЗОК»

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,
Повторить 2 раза.
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.

Карточка № 11 «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)

Карточка № 12 «БАБОЧКА»

Спал цветок
(Закреть 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.)

Карточка № 13 «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)

Карточка № 14 «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.)

Карточка № 15 «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.)

Карточка № 16 «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.)

Карточка № 17 «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.)

Карточка № 18 «ДОЖДИК»

Дождик, дождик, пуще лей.
(Смотрят вверх.)
Капель, капель не желей.
(Смотрят вниз.)
Только нас не замочи.
(Делают круговые движения глазами.)
Зря в окошко не стучи.

Карточка № 19 «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 зайчика, умелый! Глазками моргает.
(Моргают глазками.)
Глазки закрывает.
(Глазки закрывают.)
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.
(Прыгаем, как зайчики.)

Карточка №20 «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 мурчаны.(Закрывают глаза руками.)

Карточка № 21 «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)

Карточка № 22 «КАЧЕЛИ»

Есть качели на лугу:
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть глазами вверх, вниз)
Я качаться побегу
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть вверх, вниз)

Карточка № 23 «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.)

Карточка № 24 «ОТДЫХАЛОЧКА»

Мы играли, рисовали
(выполняется действия, о которых идет речь)
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть — чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

Карточка № 25 «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)

Карточка № 26 «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 вправо*

Справа сосенки — подружки. *смотрят влево*

Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*

Все равно я вас найду! *влево — вправо, вверх — вниз.*

Карточка № 27 КОМПЛЕКС №1

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Карточка № 28 КОМПЛЕКС №2

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

Карточка № 29 КОМПЛЕКС №2

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд. Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз.

Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Карточка № 30 «ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА»

— 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):

— Во вторник часики глаза, водят взгляд туда - сюда, Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда.

(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую)

— 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)

— По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль, Что вблизи и что вдали глазки рассмотреть должны.

Карточка № 31 «ЛЮБОпытная ВАРВАРА»

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед.

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.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 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: влево, вниз, вправо и снова вверх)

— Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний левый)

— В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись нужно воздухом дышать.

(Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев)

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно -
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена...
*(сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея
расслаблена. Приятно. Слушайте и повторяйте такие слова)*
А теперь посмотрим вниз -
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно -
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И расслаблена...*(Вы успокоились, расслабились. Вам легко.)*

Карточка № 32 «МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»

Мой веселый, звонкий мяч
Ты куда пустился вскачь
(посмотреть влево, вправо)-2 раза
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой
(посмотреть вверх, вниз)
(повторяя стихотворение круговые движения глазами)

Карточка № 33 «ТРЕНИРОВКА»

Раз - налево, два - направо, *(посмотреть влево, вправо)*
Три - наверх, четыре - вниз, *(посмотреть вверх, вниз)*
А теперь по кругу смотрим
Чтобы лучше видеть мир
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз
Видеть будем скоро лучше
Убедитесь вы сейчас *(круговые движения глазами)*
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз
Сил дадим им много-много
Чтоб усилить тыщу раз! *(точечный массаж)*

Карточка № 34 «ДОЖДИК»

Капля первая упала - кап и вторая прибежала - кап
*(сверху пальцем показывают траекторию
движения капли, сопровождая взглядом)*
Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели
(смотрят вверх, вытирают лицо руками)
Туфли посмотрите - мокрыми стали
(показывают руками вниз, глаза опускают вниз)
Плечами дружно поведем и все капельки встряхнем
(движения плечами)
От дождя убежим, под кусточком посидим
(приседают, моргают глазами)

Карточка № 35 «ЛИСТОЧКИ»

Ах, как листики летят
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной
(водим глазами то вправо, то влево)

Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Как я листиком шуршу
(закрыть глаза, отдыхать)
Но подул вдруг ветерок
Закружился наш листок
Полетел над головой
Красный, желтый золотой
(круговые движения глазами)

Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Как я листиком шуршу
(закрыть глаза, отдыхать)
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
(закрыть глаза, гладить веки
указательными пальцами)
Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Как я листиком шуршу
(поморгать)

