

# Гимнастика для глаз



картотека

# ***Гимнастика для глаз цели и задачи***

- **Гимнастика для глаз** - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровью сберегающим технологиям, наряду с дыхательной **гимнастикой**, само массажем, динамическими паузами. **Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников.

# Задание № 1

## Белка

Белка дятла поджидала,  
(резко перемещают взгляд  
вправо-влево)

Гостя вкусно угощала.  
Ну-ка, дятел, посмотри!  
(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.  
Пообедал дятел с белкой  
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки  
(закрывают глаза, гладят веки  
указательным пальцем)



## Заяц

Вверх морковку подними,  
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)  
Вниз морковку опуси  
(смотрят вниз)

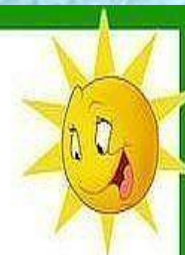
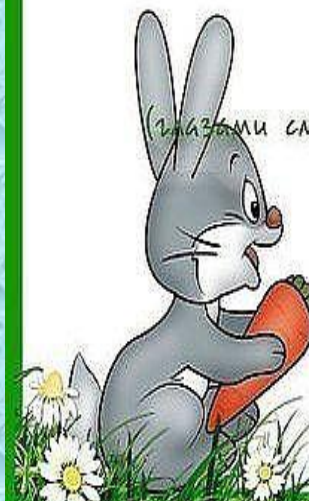
Только глазками смотри:  
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика умелый!  
Глазками моргает.

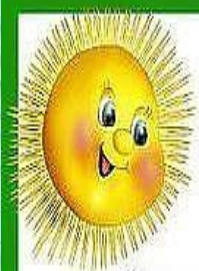
(моргают глазками)  
Глазки закрывает,

(глазки закрывают)  
Зайчики морковки взяли,  
С ними весело плясали.



# Задание № 2

## Буратино



Буратино потянулся,  
(встают на носочки,  
поднимают руки  
и смотрят на  
кончики пальцев)  
Вправо-влево потянулся,  
вниз-вверх посмотрел  
И на место тихо сел.  
(не поворачивая голову,  
смотрят влево-вправо)

## Тише, тише

Как на горке снег, снег,  
(поднять обе руки вверх  
и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,  
(опустить руки,  
посмотреть на кончики пальцев)

И под снегом спит медведь  
(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложить указательный палец  
ко рту «Тсс!».)



# Задание № 3

## Ветер



Ветер дует нам в лицо  
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо  
(поворачивая голову,  
смотря вправо-влево)

Ветер тише, тише  
(медленно приседают,  
опуская глаза вниз)  
Деревцо все выше, выше.  
(встают и глаза поднимают вверх)

## Лучик солнца



Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.

(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.

(отводя взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду!

(отводя взгляд вправо)



# Задание № 4

## Самолет

Пролетает самолет.  
С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, веда пальцем  
за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и  
прослеживают взором)

Я мотор завожу

И нимательно гляжу.

(делаю вращательное движение перед грудью  
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)



## Кошка

Вот окошко распахнулось,  
(разводят руки в стороны)  
Кошка вышла на карниз.

(имитируют мякцию, трапециозную 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)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на котка.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)

