

Российская Федерация
Красноярский край
Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 19 «Хрусталик» комбинированного вида»
662606, г. Минусинск, ул. Тимирязева, 3А

Картотека зрительных гимнастик

Составила:
Ткаченко Ольга Валерьевна
Воспитатель первой
квалификационной категории

2019 г.

Детский сад

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево
вправо.)*
Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем, *(Закрывать глаза
ладошками.)*
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по
Дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурит
глаза, открыть и поморгать ими)*



Игрушки

Веселый мяч помчался вскачь.
(Дети смотрят вдаль.)
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
(Смотрят на кончик носа, вдаль.)
Покатился под ворота,
(Смотрят вниз.)
Добежал до поворота.
(Выполняют круговые движения глазами.)
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул – вот и все.
(Закрывают глаза.)



Школа.

Много с буквами хлопот.

Уж такой они народ...*(Переводят взгляд
вверх-вниз)*

Будем буквы мы искать,

Будем глазки укреплять.*(Переводят взгляд
вправо-влево)*

Вот я вижу: букву Б*(Взгляд вперед)*

Держит белочка в руке.*(Взгляд вниз)*



Осень.

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес!

(Выполняют круговые движения глазами)

Слева - сосны, справа – ели.

(Выполняют движения глазами влево – вправо)

Дятел сверху, тук да тук.

(Выполняют движения глазами вверх-вниз)

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой!



Огород. Овощи.

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



Сад. Фрукты.

*(Дети переводят взгляд вправо – влево,
вверх – вниз)*
Все больного навещают,
Все больного угощают:
Кто морошкой,
Кто черникой,
Кто сушеной
земляникой.



Посуда.

Что за чашечка такая? (*Широко открывают глаза*)

Воду льешь, она стоит. (*Взор перемещают вверх – вниз*)

Чай в ней пьешь, она молчит (*Закрывают Глаза*)

Только ложка заводная (*Круговые движения глаз по часовой стрелке*)

Не стоит и не молчит.

Непослушная такая. (*Движения глаз против часовой стрелки*)

Все стучит, стучит, стучит. (*Моргают глазами*)



Продукты питания.

Ослик ходит выбирает, (*Обвести глазами круг*)

Что сначала съесть не знает. (*Посмотреть вниз*).

Наверху созрела слива, (*Посмотреть вверх*)

А внизу растет крапива, (*Посмотреть влево – вправо*)

Слева – свекла, справа – брюква, (*Влево — вправо*)

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава, (*Посмотреть вниз*)

Сверху – сочная ботва. (*Посмотреть вверх*)

Выбрать ничего не смог (*Зажмурить глаза*)

И без сил на землю слег. (*Поморгать*)



Домашние животные.

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 руками. *(Закрывают глаза руками)*



Дикие животные.

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)*



Животные жарких стран.

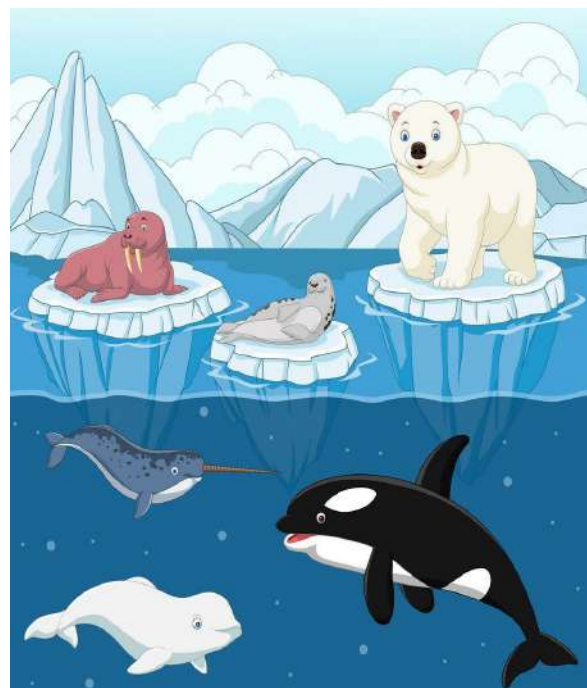
А в Африке, а в Африке,
На черной Лимпопо,
Сидит и плачет в Африке
Печальный Гиппопо. *(Сидят по-турецки,
медленно, в ритме стихотворения двигают
зрачками слева направо.*
Он в Африке, он в Африке.
Под пальмою сидит
И на море из Африки
Без отдыха глядит:
Не едет ли в кораблике
Доктор Айболит? *(Переводят взгляд вверх-вниз)*
Но вот, поглядите, какая-то птица
Все ближе и ближе по воздуху мчится.
На птице, глядите, сидит Айболит
И шляпою машет и громко кричит
«Да здравствует милая Африка!» *(Складывают
пальцы трубочкой и смотрят в «трубу»
сначала правым глазом, потом левым.)*



Животные Севера.

Кто живёт в морях холодных? *(Движение глаз
вправо – влево, вверх – вниз)*
Среди айсбергов огромных?
У него усы, как ерш, *(Круговые движения
глазам)*
Не боится стужи... Морж.

Г.



Зима. Зимние забавы.

(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.



Зимующие птицы.

За окошком воробей
Прыгает по веткам, *(Часто моргать)*
Хочет что – то рассказать
Нашим малым деткам. *(Посмотреть вправо-вниз-влево-вверх)*
Мы поищем глазками
Шустрого воробушка. *(Влево – вправо)*
Глазки смотрят, ищут птичку. *(Посмотреть на кончик носа)*
Где же птичка невеличка?
(Взгляд вдаль).



Новый год.

Закружились, завертелись
Белые снежинки. (*«Фонарики»*)
Вверх взлетели белой стаей.
Лёгкие пушинки. (*Поднять руки вверх и
посмотреть на них*)
Чуть затихла злая выюга.
Улеглись повсюду. (*Медленно опустить
руки и проследить за ними взглядом*)
Заблестали, словно жемчуг, - руки
Все дивятся чуду. (*Развести поочерёдно
руки в стороны и проследить за ними*)
Заискрились, засверкали
белые подружки. (*Выполнить
руками движение «ножницы»*)
Заспешили на прогулку
Дети и старушки. (*Шаг на месте.*)



Сказки.

Превращаюсь в Буратино (*Зажмурить глаза*)
Буду рисовать картину. (*Открыть глаза*)
Нарисую я пейзаж
Носик я мокну в гуашь. (*Глаза вниз*)
Вот и небо чистое,
Солнышко лучистое, (*Поднять глаза вверх и
водить вправо – влево*)
Травка, речка голубая
Я рисую, не моргая, (*Опустить глаза вниз и
водить вправо – влево*)
Будет носик рисовать
Наше зрение улучшать! (*Посмотреть вдаль*)



Обувь.

Если дождик – мы не тужим, (*Моргают глазами*)

Бойко шлепаем по лужам. (*Взор перемещают вправо, влево*)

Вправо, влево мы пойдём, (*Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки*)

Снова лужицу найдем!

Будет солнышко сиять

Нам под вешалкой стоять. (*Закрывают глаза*)

Открываю глаза, опускают взор вниз.



Одежда.

Ох, испачкалась одежда, (*Широко открывают глаза*)

Мы ее не берегли, (*Взор перемещают вправо, влево*)

Обращались с ней небрежно, (*Взор перемещают вверх, вниз*)

Мяли. Пачкали в пыли. (*Закрывают глаза*)



Наш город.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

(Круговые движения глазами)

Глазком видеть всё дано -

Где окно, а где кино.

(Посмотреть налево-направо)

Обведу я ими круг,

(Круговые движения)

Погляжу на мир вокруг.

(Поморгать)



Семья.

Любопытная Варвара *(Выполнять упражнения в соответствии с текстом)*

Смотрит влево!

Смотрит вправо!

А теперь вперед!

Тут немного отдохнет *(Глазки не напряжены и расслаблены)*

А Варвара смотрит вверх –

Выше всех, дальше всех!

А теперь – смотрит вниз

(Глазки наши напряглись.)

А теперь – глаза закрыла,

И открыла, и закрыла.

Веселы, бодры мы снова,

И к занятию готовы!



Наша Армия.

Пролетает самолет *(Посмотреть вверх)*
С ним собрался я в полет. *(Отвести руки,*
проследить взглядом)

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

(Вращательные движения руками
перед собой, следит взглядом)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу *(Встать на носочки*
проследить глазами по волнистой линии)

Поднимаюсь ввысь, лечу

Возвращаться не хочу! *(Поморгать и*
прикрыть глаза)



Дом. Электроприборы.

Мы с компьютером играли. *(Сидя, потереть*
ладонями лицо)

Ох, глаза наши устали, *(Слегка прикрыть*
глаза веками)

Надо глазкам отдых дать,

Будем быстро мы моргать. *(Быстро моргать)*

А теперь глаза закроем, *(Выполнять упражнения*
в соответствии с указанием)

Широко опять откроем.

Раз, два, три, четыре, пять

Не устанем закрывать.

И ладошками глаза

Мы закроем не спеша,

Посидим в темноте.

Краска чёрная везде.

Снова мы глаза откроем,

На работу их настроим.



8 марта.

Пальчик к носу движется,

А потом обратно,

На него посмотреть

Очень нам приятно!

(Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно)

А теперь глаза закрой

И погладь руками,

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

(Закрывать глаза, погладить веки)



Мебель.

Вот наш уютный дом, *(Круговые движения глазами)*

Всей семьёй мы в нём живём: *(Посмотреть вниз)*

Посмотри-ка вверх, дружок! *(Движения глазами вверх)*

Ты увидишь потолок.

Белый – белый он на вид –

Белой краскою покрыт.

На полу лежит ковёр, *(Движения глазами вниз)*

Как красив на нём узор!

В комнате стол, стулья, кресло – *(Движения глазами направо – влево)*

В нашем доме интересно!

Смотри прямо – там буфет, *(Смотреть прямо)*

Много сладких в нём конфет. *(Частое моргание глазами 5-10 раз)*



Я - человек.

Смотрит носик вправо-влево,

(Резко перемещают взгляд вправо и влево)

Смотрит носик вверх и вниз.

(Резко перемещают взгляд вверх и вниз)

Что увидел хитрый носик?

(Мягко проводят указательными пальцами по векам)

Ну, куда мы забрались?



Весна.

(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 вдаль,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

И команды выполняйте.



Космос.

Раз, два, три
Ремни пристегни. Ракета ввысь лети. *(Взгляд вверх)*
Космонавты, глубже дыши.
Посмотри в иллюминатор, вдруг!
Чудеса одни вокруг. *(Взгляд вдаль)*
В воздухе, как ласточки, мы парим.
Из отсека в отсек мы летим. *(Полукруг глазами вправо – вверх – влево и обратно)*
Садимся в кресло мы с трудом
Еще трудней удержаться в нем... *(взгляд вниз)*
Вот приземляемся мы на Земле,
Чтобы знания получить тебе и мне. *(Взгляд вперед)*



Транспорт.

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим. *(Взгляд вправо-вверх-влево-вниз)*
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет... *(Взгляд вдаль – на кончик носа)*
Внизу речка – глубоко, *(Взгляд вниз)*
Вверху птички – высоко. *(Взгляд вверх)*
Щётки по стеклу шуршат *(Взгляд вправо – влево)*
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились *(Круговые движения глазами)*
Вперёд мы покатались. *(Взгляд вдаль)*



День Победы.

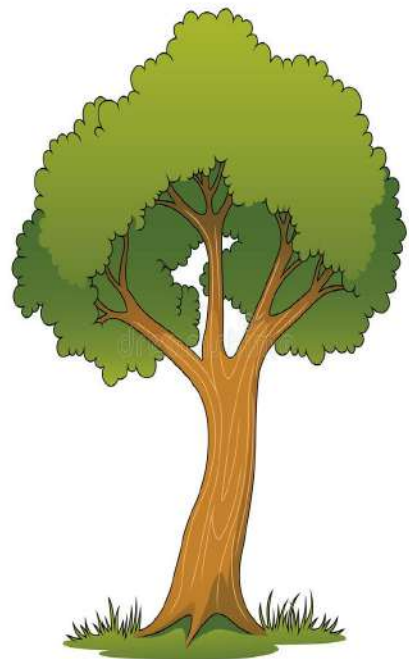
«Стрельба глазами».

Отводить глаза до упора влево и вправо
(по 8-10 раз) не доводя их до утомления.



Деревья и кустарники.

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



Насекомые.

(Дети вытягивают перед собой палочку на Палочке, фокусируют взгляд на пауке и, проговаривая слова, перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая движение взглядом)

Пау - пау - паучок

Паутиновый жучок

Он на веточке сидел

Да на солнышко глядел.

Паутинку натянул,

Покачался и уснул. *(Закрывают глаза, опустив палочку вниз)*

Здравствуй, здравствуй, солнышко,

Солнышко - веселнышко.

(быстро моргают глазами)



Лето.

Наши нежные цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

(Глазки открыли, вправо-влево поглядели.

Ресницами помахали)



Профессии.

Часовщик прищурил глаз,
(Закрывать один глаз. Закрывать другой глаз.)
Чинит часики для нас. (Открывать глаза.)



Литература.

Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/02/03/kartoteka-zritelnoy-gimnastiki-v-stikhakh>

Интернет-ресурсы: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/11/05/kartoteka-zritelnoy-palchikovoy-i-dvigatelnoy>