## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад №4 «Солнышко»»

##  Картотека корригирующей гимнастики для глаз

## в первой младшей группе

##

##

##  Инструктор по Физ.Культуре: Боровкова Н.В.

## Краснотуранск 2020г

**КАРТОТЕКА**

**Гимнастики для глаз.**

**Первая младшая группа.**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Самолет»****Задачи:** снять зрительное утомление.Пролетает самолет (смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то же другой рукой)С ним собрался я в полет.Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону)И внимательно гляжу (смотреть на кулак)Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них),Возвращаться не хочу (медленно опуская руки, следить за глазами). | **"Отдыхалочка"**Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)Наши глазки так усталиМы дадим им отдохнуть,Их закроем на чуть - чуть.А теперь их открываемИ немного поморгаем. |
| **«Бегающий зайчик»****Задачи**: укрепление мышечной системы глаз.**Ход:** предложите ребенку, сидя на стульчике следить взглядом зачерно – белым зайчиком, нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см. от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте и т.д., при этом пойте песню или разговаривайте. | **«День - ночь»****Задачи**: развивать глазодвигательные навыки.Поднять палец правой руки перед собой на расстоянии вытянутой руки. Смотреть на него двумя глазами; правым глазом, закрыв левый; двумя глазами; левым глазом, закрыв правый; двумя глазами. Сменить руку и повторить. |
| **"Мой веселый, звонкий мяч"**Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вниз — вверх Посмотреть влево – вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)  | **«Заяц»**Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай – да, заинька, умелый! Глазками моргает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево. Моргают глазками. Глазки закрывают |
| **«Белка»**Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну – ка дятел посмотри! Вот орехи – 1,2,3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки. Резко перемещают взгляд вправо – влево. Смотрят вверх – вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. | **«Стрекоза»** Вот какая стрекоза - как горошины глаза. Влево – вправо, назад – вперед - Ну, совсем как вертолет. Мы летаем высоко. Мы летаем низко. Мы летаем далеко. Мы летаем близко. Пальцами делают очки. Глазами смотрят вправо- влево. Круговые движения глаз. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят вперед. Смотрят вниз.  |
| **«Буратино»** Буратино потянулся, Вправо – влево повернулся, Вниз – вверх посмотрел И на место тихо сел. Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев. Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.  | **«Теремок»**Терем – терем – теремок! Он не низок, не высок, Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. Движение глазами вправо – влево. Движение глазами вверх – вниз Моргают глазами.  |
| «**Бабочка»**Спал цветок(Закрыть 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.)* | **«Стрекоза»**Вот какая стрекоза – как горошины глаза *(пальцами делаем очки)*. Влево, вправо, верх, вперед *(глазами смотрим по тексту)*. Ну, совсем как вертолет *(круговые движения глаз)*. Мы летаем высоко *(смотрим вверх)*. Мы летаем низко *(смотрим вниз)*. Мы летаем далеко*(смотрим вперед)* |
| ***«Белка и дятел»***Белка дятла ожидала (резко перемещаем взгляд вправо, влево, Дятла вкусно угощала.  Ну-ка, дятел, посмотри *(смотрим вверх, вниз)*. Вот орешки: раз, два, три.  Пообедал дятел с белкой *(моргаем глазками)*. И пошел играть в горелки *(закрываем глаза, гладим веки указательным пальцем)*. | **«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 шуршатВсе капельки смести хотят.Колёса закружилисьВперёд мы покатились. |