## 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 устали  Мы дадим им отдохнуть,  Их закроем на чуть - чуть.  А теперь их открываем  И немного поморгаем. |
| **«Бегающий зайчик»**  **Задачи**: укрепление мышечной системы глаз.  **Ход:** предложите ребенку, сидя на стульчике следить взглядом за  черно – 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 шуршат  Все капельки смести хотят.  Колёса закружились  Вперёд мы покатились. |