Картотека гимнастика для глаз во второй младшей группе

**Цель:**профилактика нарушений зрения дошкольников.

**Задачи:**

-предупреждение утомления,

-укрепление глазных мышц

- снятие напряжения.

- общее оздоровление зрительного аппарата.

**Зрительную гимнастику** необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

При планировании рекомендуется учитывать **принцип усложнения**, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по поду более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

|  |  |
| --- | --- |
| **«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) | **«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.)* |
| **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)* | **СТРЕКОЗА**Вот какая стрекоза - как горошины глаза.*(Пальцами делают очки.)*Влево - вправо, назад - вперед-*(Глазами смотрят вправо - влево.)*Ну, совсем как [вертолет](https://pandia.ru/text/category/vertolet/).*(Круговые движения глаз)*Мы летаем высоко.*(Смотрят вверх.)*Мы летаем низко.*(Смотрят вниз.)*Мы летаем далеко.*(Смотрят вперед.)*Мы летаем близко.*(Смотрят вниз.)* |
| **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.)* | **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).* |
| **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.)* | **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 заинька, умелый! Глазками моргает.*(Моргают глазками.)*Глазки закрывает.*(Глазки закрывают.)*Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.*(Прыгаем, как зайчики ).* |
| **ДОЖДИК**Дождик, дождик, пуще лей.*(Смотрят вверх.)*Капель, капель не жалей.*(Смотрят вниз.)*Только нас не замочи.*(Делают круговые движения глазами.)*Зря в окошко не стучи.**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)* | **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, улыбнуласьИ уселась на карниз.*(Дети приседают.)*Глаза вправо отвела,Посмотрела на кота.*(Смотрят прямо.)*И закрыла их в мурчаньи.*(Закрывают глаза руками.)* |
|  | **КАЧЕЛИ**Есть качели на лугу:Вверх-вниз, вверх-вниз*(посмотреть глазами вверх, вниз)*Я качаться побегуВверх-вниз, вверх-вниз*(посмотреть вверх, вниз)* |
| **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.)* | **«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.**«Ночь»**Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)Надо нам зажмурится.Раз, два, три, четыре, пятьМожно глазки открывать.Снова до пяти считаем,Снова глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пятьОткрываем их опять.(повторить 3 — 4 раза)  |
|  |  |

**Прогулка по 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.*