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, улыбнулась  И 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 побегу  Вверх-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 устали  Мы дадим им отдохнуть,  Их закроем на чуть — чуть.  А теперь их открываем  И немного поморгаем.  **«Ночь»**  Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)  Надо нам зажмурится.  Раз, два, три, четыре, пять  Можно глазки открывать.  Снова до пяти считаем,  Снова глазки закрываем.  Раз, два, три, четыре, пять  Открываем 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.*