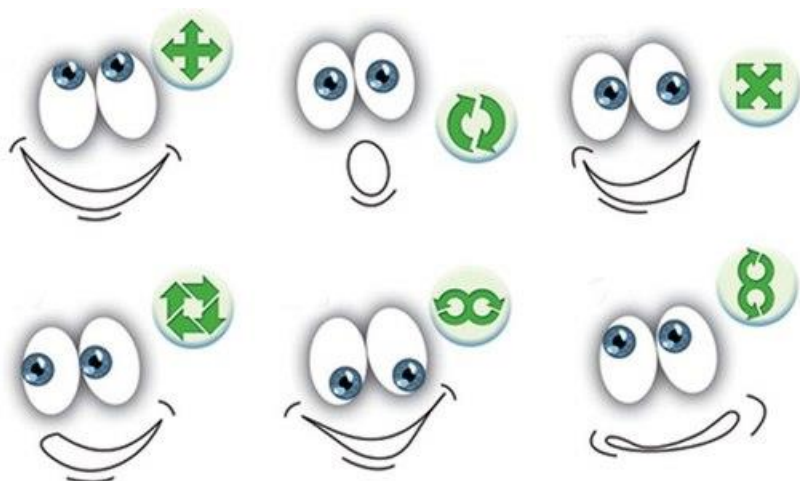


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №17 «Ладушки» 2 корпус

КАРТОТЕКА ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В СТИХАХ



Составитель:
Фазлыева М.А.- Воспитатель
высшей категории

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СТИХАХ.

ИГРУШКИ.

«Буратино».

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

Наши глазки закрываются...

Представим, будто нос наш удлиняется.

Я превращаюсь в Буратино

И носом буду рисовать картину.

Интереснее всего – это рисовать,

Что представишь: стол, окно,

Шкаф, ковер, кровать...

Все нарисует носик наш,

Когда ему работу дашь.

И мы без дела не сидим:

Мы носиком руководим!

Буратино потянулся,

Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.

Вправо- влево повернулся,

Вниз- вверх посмотрел

И на место тихо сел.

Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.

Мой веселый, звонкий мяч,

Посмотреть влево- вправо, вниз - вверх

Ты куда помчался вскачь?

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз

Красный, синий, голубой,

– вправо – вверх – влево – вниз

Не угнаться за тобой.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

ДЕТСКИЙ САД.

«Ах, как долго мы писали».

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, *(Закрыть 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. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

ЧАСТИ ТЕЛА И ЛИЦА.

«Носик» (по методике йогов).

Смотрит носик вправо-влево,

Смотрит носик вверх и вниз.

Что увидел хитрый носик?

Ну, куда мы забрались?

«Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка, Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайныка, Маленький, как крошка.

Прыг на носик, на плечо.

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза,

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

Резко перемещают взгляд вправо и влево

Резко перемещают взгляд вверх и вниз.

Мягко проводят указательными пальцами по векам.

(в соответствии с методикой йогов).

Дети вытягивают вперед ладошку.

Ставят на ладонь указательный палец другой руки.

Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.

Голова все время находится в фиксированном положении.

Закрывают глаза ладонями.

ОСЕНЬ.

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес!

Слева - сосны, справа – ели.

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой!

Выполняют круговые движения глазами

Выполняют движения глазами влево – вправо

Выполняют движения глазами вверх – вниз

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх –

направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.

(повторить 2 раза).

Жёлтый - красный

Красный – жёлтый

Разный красный.

Жёлтый разный.

Это ветер листья носит.

Звонкий ветер.

Это осень...

-прослеживание глазами за движением листочка

вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.

- движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-браз.

- поморгать и закрыть глаза.

«Листья».

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу.

«Прогулка в лесу».

Мы отправились гулять.
Грибы - ягоды искать
Как прекрасен этот лес.
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине,
Вот грибок растет на пне,
Дрозд на дереве сидит,
Ежик под кустом шуршит.
Слева ель растет - старушка,
Справа сосенки - подружки.
Где вы, ягоды, ау!
Все равно я вас найду!

«Весёлая неделька».

Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- **В понедельник**, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

- **Во вторник** часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Круговые движения глазами:

налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.

Шагают на месте

смотрят вверх

смотрят вниз

смотрят вверх

смотрят вниз

смотрят вправо

смотрят влево

повторяют движения глаз

влево - вправо, вверх - вниз.

ДНИ НЕДЕЛИ.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- **В среду** в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко
открыть глазки; (упражнение для снятия глазного
напряжения)*

- **По четвергам** мы смотрим
вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на
расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на
кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.
(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их
координации)*

- **В пятницу** мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и
обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх;
(совершенствует сложные движения глаз)*

- Хотя **в субботу** выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем
нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол
и нижний правый (совершенствует сложные
движения глаз)*

- **В воскресенье** будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых
движений пальцев: верхнее веко от носа к
наружному краю глаз, нижнее веко от наружного
края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и
улучшает кровообращение)*

- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

ОВОЩИ.

Массаж глаз «Раздеваем лук» (по китайской методике).

Сняли тоненький сюртук,
Сняли рыжую рубашку,
Сняли желтую рубашку,
А стянув еще рубашку,
Все заплакали вокруг.
Вот как мы вчера на кухне
Раздевали сладкий лук.

*Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их
разогреть.*

*Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от
внутреннего края глаз к внешнему.*

*Расфокусируют зрение и совершают круговые движения
зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую.*

«Овощи».

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растёт крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево – вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить
2 раза)*

ДЕРЕВЬЯ.

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише...
Деревца все выше, выше!

*Часто моргают веками.
Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.
Медленно приседают, опуская глаза вниз.
Встают и глаза поднимают вверх.*

«Ёлка».

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.

*Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,
Повторить 2 раза.*

«Липа».

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг.
Липы кронами шумят
Ветры в их листве гудят.
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают.
После дождика и гроз
Липы льют потоки слёз.
Каждый листик по слезинке
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап -
Капли, капли, капли-кап!
До чего же листик слаб!
Он умоется дождём,
Будет крепнуть с каждым днём.

*Развести руки в стороны.
Скругленные руки сцепить над головой.
Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону.
Наклониться вперёд.
Наклонившись, покачать туловищем.
Выпрямиться, руки поднять.
плавно опустить руки, перебирая пальцами.
Руки вниз, энергично
встряхивать кистями.
Хлопать в ладоши, описывая руками
Круг в одну и др. стороны.
«Уронить» руки.
Погладить сначала одну, потом
др. руку, сжать кулаки.*

ЯГОДЫ.

Все больного навещают,
Все больного угощают:
Кто морошкой,
Кто черникой,
Кто сушеной земляникой.

Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.

ГРИБЫ.

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят. *(Дети смотрят вдаль.)*
Рябит от шляпок в глазах у ребят. *(Часто моргают глазами.)*

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«Кошка».

Вот окошко распахнулось,	<i>Разводят руки в стороны.</i>
Кошка вышла на карниз.	<i>Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.</i>
Посмотрела кошка вверх.	<i>Смотрят вверх.</i>
Посмотрела кошка вниз.	<i>Смотрят вниз.</i>
Вот налево повернулась.	<i>Смотрят влево.</i>
Проводила взглядом мух.	<i>Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.</i>
Потянулась, улыбнулась	
И уселась на карниз.	<i>Дети приседают.</i>
Глаза вправо отвела,	
Посмотрела на кота.	<i>Смотрят прямо.</i>
И закрыла их руками.	<i>Закрывают глаза руками.</i>

Мы поскачем на лошадке	<i>(Прослеживание глазами за предметом.)</i>
Вправо – влево.	<i>(Вправо - влево.)</i>
Вверх – вниз.	<i>(Вверх – вниз.)</i>

ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ.

«Птицы на дворе».

Перед нами петушок –	<i>(Дети смотрят перед собой.)</i>
Он с земли зерно клюет.	<i>«Смотрят вниз»</i>
Слева – курица идет,	<i>(Смотрят влево, вправо, вверх.)</i>
Справа – уточка плывет.	
Сверху солнце ярко светит,	
Согревает всех на свете.	

ФИЗКУЛЬТУРА. ЗОЖ.

А сейчас, а сейчас Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри, Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо, А глаза закрой руками.

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

«Тренировка».

Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе,
дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много – много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

*Посмотреть влево. Посмотреть вправо.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо –
вниз – вправо – вверх – влево – вниз.
Поднять взгляд вверх.
Опустить взгляд вниз.
Быстро поморгать.*

КАЛЕНДАРЬ.

«Календарь».

Запоминаем календарь:
Зима – декабрь, январь, февраль.
За ними март, апрель и май –
Весна пришла, пальто снимай!
Июнь, июль и август – лето!
Бежит с портфелем осень следом:
Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь,
А дальше вновь зима – декабрь!
Повторить 2 раза.

Движения глазами вправо-влево.

Движения глазами вниз - вверх

*Круговые движения глазами по часовой стрелке и
против неё*

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«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.

«Зайка».

Каждый ребенок берет зайчика на палочке.

Зайка вправо поскакал,

Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении.

Каждый зайку увидел.

Зайка влево поскакал

Каждый взглядом увидел.

Прячут зайку за спину, поворачивая голову,

Зайка — вправо, зайка влево.

смотрят через правое плечо, затем через левое.

Ах, какой зайчонок смелый!

Зайка скачет вверх и вниз.

Закрывают глаза на несколько секунд.

Ты на зайку оглянись.

Зайчик спрятался от нас.

Открывать не надо глаз.

«Ёжик».

Ходил ёжик по полянке,

- ходьба на месте

Он искал грибы опятьки.

- повороты головы вправо и влево;

Глазки щурил, открывал

- прищуриться и открыть глаза;

Но грибов не увидел

- развести руки в стороны;

Вверх смотрел он, вниз глядел

- посмотреть вверх- вниз;

Сам тихонечко пыхтел

- произнести “пых”, “пых”, “пых”;

Смотрел влево, смотрел вправо

- голова неподвижна, посмотреть влево – вправо;

Вдруг увидел гриб на славу!

- закрыть и широко открыть глаза;

Оглянулся он ещё

- руки спрятать за спину;

Через левое плечо

- повернуть голову влево, посмотреть назад;

Через правое ещё

- повернуть голову вправо, посмотреть назад;

Ёж затопал по тропинке

- ходьба на месте, высоко поднимая ноги.

И грибок унёс на спинке.

«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 зайнышка, умелый! Глазками моргает.

Моргают глазками.

Глазки закрывает.

Глазки закрывают.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

«Заяц белый».

Заяц белый отвечал:

Быстро моргают глазами.

Ты куда за лыком бегал?

Заяц белый отвечал:

Наклонять и выпрямлять голову

«Я не бегал, я скакал».

вперёд, закрыв глаза.

Заяц белый, заяц белый,

Опять быстро сжимать и

Ну а где же ты обедал?

разжимать веки.

Заяц белый отвечал:

Наклоны головы вправо-влево.

«Я сегодня голодал».

Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза.

«Как мы Мишке помогали».

Долго мы в лесу гуляли,
Наши ноги не устали.
Руки тоже не устали,
Хоть немного рисовали.
Будем руки поднимать
Силу крепкую качать.
Сильна левая рука,
Сильна правая рука.
Сильна левая нога,

Сильна правая нога.

Кулаки крепко сжимаем,
Руки мы в локтях сгибаем.
Раз, два, три, четыре
Глазки мы откроем шире.
Мишка, прыгай вместе с нами,
Силушку тебе собрали.
Сладко ты в берлоге спи.

(Руки на поясе, ходьба на месте)

(Вытянуть руки в стороны на уровне плеч)
(Согнуть в локтевом суставе)
(Поднять руки вверх и посмотреть на ладошки)
(Опустить руки вниз и посмотреть на носочки)
(Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)
(Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)
(Сделать шаг вперёд левой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги)
(Сделать шаг вперёд правой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги)
Выполнять в соответствии со словами)

(Прыжки на месте)
(Присесть, закрыть глаза ладошками)

Смотрит вправо — никого,
Смотрит влево — никого.
Раз-два, раз-два —
Закружилась голова.
Глазки закрывали,
Глазки отдыхали.
Как откроем мы глаза,
Вверх посмотрим, да-да-да.
Вниз ты глазки опусти,
Вверх опять их подними.
Пальцами погладь глаза,
Отдыхать пришла пора.

Резко переводят взгляд вправо- влево.

Выполняют круговые вращения глазами.

Закрывают глаза;

Резко переводят взгляд вверх вниз

Мягко поглаживают веки указательными пальцами.

«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.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.

1. Альмухаметова Г.В. Картотека «Гимнастика для глаз». [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/kartoteka-gimnastika-dlya-glaz> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
2. Бацура Е.В. Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/materialy-dlya-roditelei/fizkultminutki-detskaya-gimnastika-dlya-glaz-v-stihah> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
3. Георгиевская Л.Б. Зрительная и двигательная гимнастика в стихах для детей с нарушением зрения. [Электронный ресурс] //Режим доступа: mdou45.himkissad.ru/важные-странички/страничка-учителя-дефектолога/на-заметку-педагогам-и-родителям/ (дата обращения: 05.07.2013 г.)
4. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://548.tvoysadik.ru/?category=31&class=rubric_articles_items&id=93 (дата обращения: 05.07.2013 г.)
5. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://leleka-online.com/forum/viewtopic.php?p=20946> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
6. Горлач И.В. Зрительная гимнастика. [Электронный ресурс] //Режим доступа: www.kirov.spb.ru/dou/13/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=84 (дата обращения: 05.07.2013 г.)
7. Зрительная гимнастика в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: http://nschds1.ucoz.ru/publ/zritelnaja_gimnastika_v_stikhakh/1-1-0-13 (дата обращения: 05.07.2013 г.)
8. Лашко О. Методическая подборка «Гимнастика для глаз» в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://www.maaam.ru/detskijsad/metodicheskaja-podborka-gimnastika-dlja-glaz-v-stihah-praktikum-konsultacija-vospitateljam-vsem-uchiteljam-roditeljam.html> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
9. Максимова В.С. Зрительная гимнастика для дошкольников «Чтоб смеялся глазок». [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/zritelnaya-gimnastika-dlya-doshkolnikov> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
10. Мельник Е.С. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-2> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
11. Соловьева Л. В. Корригирующая гимнастика для глаз «Весёлая неделька» [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/korrigiruyushchaya-gimnastika-dlya-glaz-veselaya-nedelka> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
12. Чепуренкова М.Е. Сборник игр «Гимнастика для глаз». [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/sbornik-igr-gimnastika-dlya-glaz> (дата обращения: 05.07.2013 г.)
13. Шишова Г. Е. Гимнастика для глаз в стихах. [Электронный ресурс] //Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-v-stikhakh> (дата обращения: 05.07.2013 г.)