

**Картотека
зрительной гимнастики**

Март 8 марта- женский день	Мамин праздник Пальчик к носу движется, А потом обратно, На него посмотреть Очень нам приятно! <i>Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.</i> А теперь глаза закрой И погладь руками, Помечтаем мы с тобой О любимой маме. <i>Закрывать глаза, поглаживать веки.</i>
Весна шагает по планете	«Весна». Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна. <i>Потягивание</i> Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей! <i>Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны</i> Справа - первые цветочки появились на лужочке. <i>Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором</i> Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк. <i>Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором</i> Мы кораблик смастерили, <i>Соединить ладони перед грудью</i> В ручеек пустить решили. <i>Удаление сложенных ладоней вперёд от себя</i> Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!
Мир вокруг нас	Резиновые сапоги Если дождик – мы не тужим, Бойко шлепаем по лужам. Вправо, влево мы пойдём, Снова лужицу найдем! Будет солнышко сиять – Нам под вешалкой стоять <i>Моргают глазами.</i> – <i>Взор перемещают вправо, влево.</i> – <i>Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.</i> – <i>Закрывают глаза.</i> – <i>Открывают глаза, опускают взор вниз.</i> <i>(Повторить 3–4 раза.)</i>
Театральная	«Буратино».

весна	Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз. «Солнышко» — мягкие движения носом по кругу. «Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисую» морковку. «Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисую» дерево.
Апрель В мире сказок	«Лимпопо» <i>(по технологии В. Базарного).</i> А в Африке, а в Африке, <i>Сидят по-турецки, медленно,</i> На черной Лимпопо, <i>в ритме стихотворения</i> Сидит и плачет в Африке <i>двигают зрачками слева</i> Печальный Гиппопо. <i>направо.</i> Он в Африке, он в Африке. Под пальмою сидит <i>Переводят взгляд вверх-вниз.</i> И на море из Африки Без отдыха глядит: Не едет ли в кораблике Доктор Айболит? Но вот, поглядите, какая-то птица Все ближе и ближе по воздуху <i>Складывают пальцы</i> мчится. <i>трубочкой и смотрят в</i> На птице, глядите, сидит Айболит <i>«трубу» сначала правым</i> И шляпою машет и громко <i>глазом, потом левым.</i> кричит «Да здравствует милая Африка!»
Явления природы, загадочный космос.	Космос Раз, два, три Ремни пристегни. Ракета ввысь лети. Космонавты, глубже дыши. Посмотри в иллюминатор, вдруг! Чудеса одни вокруг. В воздухе, как ласточки, мы парим Из отсека в отсек мы летим. Садимся в кресло мы с трудом Еще трудней удержаться в нем... Вот приземляемся мы на Земле, Чтобы знания получить тебе и мне. <i>Гимнастика со свечей: фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устают глаза).</i>
Экология, день земли	«Лучик солнца». Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. <i>Моргают глазками.</i> Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. <i>Делают круговые движения глазами.</i> Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. <i>Отводят взгляд влево.</i> Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду. <i>Отводят взгляд вправо.</i>

Мир животных, животные Африки	«Слоник». Раз, два — слоник идет вправо, <i>Движения глаз вправо-влево.</i> Три, четыре — а теперь налево, <i>Повторить 4—5 раз.</i> Пять, шесть — дорожка лежит прямо, Семь, восемь — все начинаем сначала. Идет слоник по тропинке. <i>Движения глаз вверх-вниз, вправо-влево.</i> Глядит вниз, как на картинке. <i>Повторить 5-6 раз.</i> Смотрит вверх, по сторонам. Ну-ка сделай так же сам. Сел наш слоник отдохнуть. <i>Глаза закрыть, открыть.</i> Только он решил уснуть, <i>Круговые движения глазами.</i> Вдруг, откуда ни возьмись, <i>Повторить 4-5 раз.</i> В лесу пчелка появилась. И, кружа, кружа, жужжит. Как ее остановить? Посмотрел наш слоник вдаль. <i>Глаза открыть, закрыть. (5-6 р)</i>
Май День Великой победы	«Стрельба глазами». Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.
Миром правит доброта	«Лучик солнца». Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. <i>Моргают глазками.</i> Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. <i>Делают круговые движения глазами.</i> Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. <i>Отводят взгляд влево.</i> Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду. <i>Отводят взгляд вправо.</i>
Быть здоровыми хотим	Физкультура. ЗОЖю *** 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.
Мы уже поросли. Школа.	«Буквы». <i>Переводят взгляд вверх- вниз.</i> Много с буквами хлопот. Уж такой они народ... Будем буквы мы искать, Будем глазки укреплять. Вот я вижу: букву Б Держит белочка в руке. <i>Переводят взгляд вправо- влево.</i>