

**Картотека
Гимнастики для глаз
для детей 4 – 5 лет**



**Оглавление
Картотека гимнастики для глаз для детей 4-5 лет**

Сентябрь	Комплекс № 1 Комплекс № 2
Октябрь	Комплекс № 3 Комплекс № 4
Ноябрь	Комплекс № 5 Комплекс № 6
Декабрь	Комплекс № 7 Комплекс № 8
Январь	Комплекс № 9 Комплекс № 10
Февраль	Комплекс № 11 Комплекс № 12
Март	Комплекс № 13 Комплекс № 14
Апрель	Комплекс № 15 Комплекс № 16
Май	Комплекс № 17 Комплекс № 18

Комплекс №1

Сентябрь

«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, *(Закрывать 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)*

Мой детский сад (знакомство)

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано
(Движения в соответствии с текстом)
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.
«Любопытная Варвара»
Смотрит влево,
Смотрит вправо.
(Движения в соответствии с текстом)
Смотрит вверх,
Смотрит вниз.
Чуть присела на карниз,
А с него свалилась вниз!

Сентябрь

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 –
вправо – вверх – влево – вниз*
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой
*Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз,
Повторить 2 раза.*

Осень

Вот стоит осенний лес!
Выполняют круговые движения глазами
В нем много сказок и чудес!
Слева - сосны, справа – ели.
Выполняют движения глазами влево – вправо
Дятел сверху, тук да тук.
Выполняют движения глазами вверх – вниз
Глазки ты закрой – открой
И скорей бегом домой!

Сентябрь

Осень по опушке краски разводила,
*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз –
вправо – вверх – влево – вниз*
По листве тихонько кистью поводила.
Пожелтел орешник и зарделись клены,
Посмотреть влево – вправо.
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.
Посмотреть вверх – вниз.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета!
*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2
раза).*

Жёлтый - красный
-прослеживание глазами за движением листочка
Красный – жёлтый, *вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.*
Разный красный.
Жёлтый разный.
движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-браз.
Это ветер листья носит. - *поморгать и закрыть глаза.*
Звонкий ветер.
Это осень...

Фрукты

Знают взрослые и дети:
(Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз.)
Много фруктов есть на свете!
(Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз.)
Яблоки и апельсины, Абрикосы, мандарины,
(Быстро моргают глазами).
И бананы, и гранаты Витаминами богаты.
Сильно зажимают глаза. (повторить 2 – 3 раза)

Сентябрь

Овощи Массаж глаз «Раздеваем лук»

Сняли тоненький сюртук,
Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть.
Сняли рыжую рубашку,
Сняли желтую рубашку,
А стянув еще рубашку,
Все заплакали вокруг.
*Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от
внутреннего края глаз к внешнему.*
Вот как мы вчера на кухне
*Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зрачками
глаз сначала в одну сторону, потом в другую.*
Раздевали сладкий лук.

«Овощи»

Ослик ходит выбирает, *(Обвести глазами круг)*
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива, *(Посмотреть вверх)*
А внизу растет крапива, *(Посмотреть вниз)*
Слева – свекла, справа – брюква, *(Посмотреть влево – вправо)*
Слева – тыква, справа – клюква, *(Влево – вправо)*
Снизу – свежая трава, *(Посмотреть вниз)*
Сверху – сочная ботва. *(Посмотреть вверх)*
Выбрать ничего не смог
(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)
И без сил на землю слег.

Раз, два, три, четыре, пять. *(Моргают глазами)*
Будем овощи искать.
Что растет на нашей грядке? *(Смотрят вниз)*
Огурцы, горошек сладкий. *(Смотрят влево – вправо)*
Там редиска, там салат – *(Моргают глазами)*
Наша грядка просто клад! *(повторить 2 – 3 раза)*

Комплекс №3

Октябрь

«Ягоды»

Все больного навещают,

Все больного угощают:

Кто морошкой,

Кто черникой,

Кто сушеной земляникой.

(Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево)

Справа зреет земляника,

Слева - сладкая черника, *(Движения глазами влево-вправо)*

Справа - красная брусника,

Слева спел ежевика.

Ягоды все соберем, *(Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд)*

Отдохнем и потом домой пойдем. *(Повторить 6-8 раз)*

«Деревья»

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают веками)

Закачалось деревцо.

(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево)

Ветер тише, тише, тише...

(Опускают глаза вниз)

Деревца все выше, выше!

(Поднимают глаза вверх)

«Грибы»

Посмотри-ка вокруг: сколько опят!

(Движения глазами влево-вправо)

Шляпки грибов, как монетки горят,

(Дети смотрят вдаль)

От шляпок рябит в глазах у ребят.

(Часто поморгать глазками)

Октябрь

«Осенний лес»

Вот стоит осенний лес! Круговые движения глазами

В нем много сказок и чудес!

Слева - сосны, справа - дуб, Движения глазами влево - вправо

Дятел сверху, тук да тук. Движения глазами вверх - вниз

Глазки ты закрой-открой Движения глазами по тексту

И скорей бегом домой!

На листочек я смотрю,

Влево глазки я веду,

Дети выполняют движения по тексту

Вправо глазки я веду,

Вверх смотрю и вниз смотрю.

«Осень»

Осень на опушке краски разводила,

Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз

По листве тихонько кистью поводила.

Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз

Пожелтел орешник и зарделись клены.

Смотрят влево – вправо.

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Смотрят вверх – вниз.

Посмотрите, осень в золото одета!

Зажмуривают глаза. Открывают глаза. (повторить 2 - 3 раза)

Комплекс №4

Октябрь

«Колобок»

Колобок румяный бок
На окошке сидел
В лес глядел.
Спрыгнул вниз он на дорожку,
Повстречал он Мурку – кошку.
Кошка испугалась
И на ёлочку взобралась.
(Зрительная гимнастика с предметами)
Прослеживание взглядом за предметом

«Части тела»

Видишь ты свою ладошку?
(Близко к глазам поднести ладонь)
Отодвинь её немножко,
(Постепенно удалять ладонь от глаз)
За ладошку загляни
(Всмотреться вдаль)
Что вдали увидишь ты?

«Предметы гигиены»

Говорит дорожка – два вышитых конца.
(Смотрят влево, вправо. Круговые движения глазами влево – вверх)
Помойся хоть немножко,
(Вправо – вниз)
Чернила смой с лица!
Иначе ты в пол дня испачкаешь меня.
(Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз)
Моргают глазами. (Повторить 2 - 3 раза)

Октябрь

«Наше тело»

Глазки вправо, глазки влево. *(Смотрят вправо – влево)*
И по кругу поведем.
(Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз)
(Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз)
Быстро – быстро поморгаем. *(Моргают глазами)*
И немножечко отдохнём. *(Смотрят вперед)*
Посмотри на кончик носа. *(Смотрят на «кончик носа» - вниз)*
И на лоб свой посмотри. *(Смотрят на «лоб» - вверх)*
Вправо – влево ты на руки,
(Руки в стороны - вперёд: смотрят на кончики пальцев правой, затем левой руки)
Вниз на ноги посмотри. *(Смотрят вниз)*
Молодцы! *(Смотрят на педагога)*
Глазки закрываем. *(Закрывают глаза, спокойно дышат)*
Медленно вдыхаем,
А сейчас давай опять *(Моргают глазами)*
Глазки заставляй моргать.

Комплекс №5

Ноябрь

«Рыбы»

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

(Проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз) (6-8 раз)

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

(Прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево) (6-8 р.)

Тут и там, тут и там.

Вот она какая, рыбка золотая.

(Дети выполняют движения по тексту)

«Домашние животные»

Хомка - хомка хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

Глазки свои хомка трет.

Поморгает – раз, два, три

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит,

На носу комар пищит.

Смотрит хомка выше, ниже,

Вправо, влево, дальше, ближе...

Осмотрел он все кругом Прыг! И в норочку бегом!

(Дети выполняют движения по тексту)

Ноябрь

«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 руками. *(Закрывают глаза руками)*

Мы поскачем на лошадке

(Прослеживание глазами за предметом.)

Вправо – влево. *(Вправо - влево.)*

Вверх – вниз. *(Вверх – вниз.)*

«Мой щенок»

Я щенка нарисовал, милого, смешного. *(Большой круг)*

В целом мире не найти друга мне такого! *(Малый круг)*

Он протягивает лапу. *(По траектории восьмерка).*

И глядит лукаво.

Убежать бы из рисунка – солнце светит справа

(Смотрим глазами вправо).

Слева луг цветет веселый. *(Посмотрим глазами налево,*

Убегают вдаль река. (Посмотрим вниз).

На другом большом рисунке

Конь взлетает к облакам. *(Поднимем глаза вверх).*

Комплекс №6

Ноябрь

«Белка»

Белка дятла поджидала,
(Резко перемещают взгляд вправо- влево)
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри! *(Смотрят вверх-вниз)*
Вот орехи-1,2,3.
Пообедал дятел с белкой. *(Моргают глазками)*
И пошел играть в горелки.
(Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем)

«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 разжимать веки)
Ну а где же ты обедал?
Заяц белый отвечал: *(Наклоны головы вправо-влево)*
«Я сегодня голодал».
(Закрывает глаза ладонями, расслабив глаза)

«Лиса»

Ходит рыжая лиса, *(Крепко зажмурить и открыть глаза)*
Щурит хитрые глаза.
Смотрит хитрая лисица,
Ищет, где бы поживиться. *(Вытянуть вперёд правую руку,*
на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак.
Вести рукой вправо-влево и следить за движением
указательного пальца глазами, не поворачивая головы.
Пошла лиска на базар, *(Поднять руку и опустить,*
Посмотрела на товар. *(прослеживая взглядом)*
Себе купила сайку, *(Описать рукой круг по часовой стрелке и*
Лисяткам балалайку. против неё)

Ноябрь

«Воробей»

За окошком воробей
Прыгает по веткам,
Хочет что – то рассказать
Нашим малым деткам.
Мы поищем глазками
Шустрого воробушка.
Глазки смотрят, ищут птичку.
Где же птичка невеличка?
(Взгляд вдаль)

«Филин»

На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза,
посмотрели вдаль.

«Совенок»

Вращать глазами по часовой стрелке, «рисую» на стене
максимально большой круг. То же против часовой стрелки.

«Синички»

Что за прелесть эти птички. *(Смотрят вверх, затем вперёд)*
Быстрокрылые синички. *(Смотрят вниз, затем вперёд)*
Птичкам голодно, бедняжкам,
(Смотрят вправо, затем вперёд)
Им зимою очень тяжело. *(Смотреть влево, затем вперёд)*
На кормушку за окошком *(Поморгать глазами)*
Накрошу я хлебных крошек
А ещё им дам пшенички, *(Закрывает глаза)*
Пусть покушают синички. *(Открыть глаза.)*
(повторить 2 раза)

Комплекс №7

Декабрь

«Утки»

Утки, утки, утки, *(Смотрят вверх)*

Уточки-малютки, *(Смотрят вниз)*

На волне качались, *(Зажмуривают глаза)*

Брызгались, плескались! *(Моргают глазами)*

(повторить 2 - 3 раза)

«Петушок»

Перед нами петушок. *(Посмотреть вдаль)*

Он с земли зерно клюет. *(Посмотреть вниз)*

Слева - курица идет, *(Посмотреть влево)*

Справа - уточка плывет. *(Посмотреть вправо)*

Сверху солнце ярко светит, *(Посмотреть вверх)*

Согревает всех на свете. *(Поморгать быстро)*

«Зимующие птицы»

Длиннохвостая сорока. *(Проследить глазами за движением)*

Хлопотунья белобока. *(Птицы «далеко - близко» 6- 8 раз)*

По лесу летает Вести собирает.

Вправо-влево, вправо-влево.

(Движение глаз вправо- влево 6-8 раз)

Все летает то и дело.

С веточки на веточку

Отлетает чуточку.

Вверх и вниз, верх и вниз. *(Движения глаз вверх- вниз 6-8 раз)*

Лишь смотреть ты не ленись.

Затрещит и застрекочет,

(Проследить глазами по кругу в одну и другую сторону)

Будто кто ее щекочет.

Ну, сорока – егоза,

Мы зажмурили глаза. *(Поморгать и зажмурить глаза)*

Поскорей улетай

Ты нам больше не мешай

Декабрь

«Синички»

Что за прелесть эти птички. *(Смотрят вверх, затем вперед)*

Быстрокрылые синички. *(Смотрят вниз, затем вперед)*

Птичкам голодно, бедняжкам,

(Смотрят вправо, затем вперед)

Им зимою очень тяжело. *(Смотреть влево, затем вперед)*

На кормушку за окошком *(Поморгать глазами)*

Накрошу я хлебных крошек

А ещё им дам пшенички, *(Закрыть глаза)*

Пусть покушают синички. *(Открыть глаза)*

(повторить 2 раза)

«Зима»

Снежинка - пушинка кружится, летает.

Снежинка - пушинка не тает, не тает.

Вот вниз опустилась почти до земли,

Вот вверх поднялась, посмотри, посмотри!

Вот слева кружится и справа кружится,

То в небо летит, то на землю ложится.

Подставь-ка ладошку, смотри, не зевай,

Подуй на нее и скажи: «Улетай!»

(Дети выполняют движения по тексту)

Комплекс №8

Декабрь

«Снежки»

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога).

В руки вы снежки возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз снежки вы опустите,

И опять на них взгляните.

Снежок вправо,

Снежок влево.

«Нарисуйте» круг умело.

Снежок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас снежок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

А теперь в игру вступайте.

Декабрь

«Снежинки»

Закружились, завертелись («Фонарики»)

Белые снежинки. *(Поднять руки вверх и посмотреть на них)*

Вверх взлетели белой стаей.

Лёгкие пушинки.

(Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом)

Чуть затихла злая выюга.

Улеглись повсюду.

Заблестали, словно жемчуг, -

(Развести поочерёдно руки в стороны и проследить за ними)

Все дивятся чуду.

Заискрились, засверкали

(Выполнить руками движение «ножницы»)

белые подружки.

Заспешили на прогулку *Шаг на месте.*

Дети и старушки.

«Елочные игрушки»

Посмотри: на нашей ёлке *(Смотрят вперед)*

Очень колкие иголки.

От низа до макушки. *(Смотрят снизу вверх)*

Висят на ней игрушки *(Смотрят сверху вниз)*

Звёздочки и шарики, яркие фонарики.

(Моргают глазами. (повторить 2 - 3 раза)

«Елка» (Новый год)

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх)*

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо)*

Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх)*

А внизу – берлога мишки. *(Посмотреть вниз)*

Зиму спит там косолапый *(Зажмурить глаза и поморгать)*

И сосет в берлоге лапу.

Комплекс №9

Январь

«Снежок»

Раз, два, три, четыре, *(Моргают глазам).*

Мы снежок с тобой слепили: *(Смотрят вправо, влево)*

Круглый, крепкий, очень гладкий *(Широко открывают глаза)*

И совсем-совсем не сладкий. *(Закрывают глаза на 5 с.)*

(повторить 2 - 3 раза)

«Снег-снежок»

Снег-снежок, снег-снежок

(Частое моргание глазами)

По дорожке стелется.

(Движения глазами влево – вправо)

Снег-снежок, снег-снежок,

(Частое моргание глазами)

Белая метелица.

(Круговые движения глазами)

Снег-снежок, снег-снежок,

(Частое моргание глазами)

Замело дорожки.

(Посмотреть вдаль)

Снег-снежок, снег-снежок,

(Частое моргание глазами)

Тает на ладошке.

(Посмотреть на ладошку)

Январь

«Снегопад»

Белых хлопьев белый пух *(Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую)*

Плавно и спокойно

Над деревьями кружит

И над колокольной.

Каждый дом и каждый куст

Греет, одевает. *(Поочерёдно вытягивает руки вправо, влево)*

Снеговая шубка и

Шапка снеговая. *(Вытянуть руки вперёд и коснуться ею лба)*

Белых хлопьев белый пух. *(Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса, влево)*

С неба валит валом, Укрывая белый свет. Белым одеялом.

Чтобы слева, впереди, *(Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руки вперёд, коснуться правого плеча)*

Позади и справа

Сладко спали до весны Деревя и травы. *(Закрывать глаза ладонями)*

Это сколько ж наметёт.

(Развести руки в стороны глаза широко открыть)

Снега за ночь-то! Это как же полетят

(Полузакрывать глаза, мягко погладить средними пальцами веки от переносицы к вискам.)

С горки саночки! Рады снегу детвора - Песня звонкая слышна!

Комплекс №10

Январь

«Здесь живёт моя семья»

Стоит дом в два этажа, *(Смотрят снизу вверх)*

Здесь живет моя семья. *(Смотрят сверху вниз)*

Возле дома дивный сад.

(Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз)

Тут мы любим отдыхать.

(Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз)

Справа по дорожке мама с братиком любят гулять.

(Смотрят вправо)

Слева – на скамеечке дедушка с бабушкой сидят.

(Смотрят влево)

Там вдали отец с сестрой я гляжу. *(Смотрят вперёд)*

И с улыбкой с лавочки за всеми я слежу.

(Улыбнуться. (повторить 2 раза)

«Наш дом»

На горе мы видим дом, *(Смотрят вверх)*

Много зелени кругом. *(Смотрят вниз)*

Вот деревья, вот кусты, *(Моргают глазами)*

Вот душистые цветы! *(Зажмуривают глаза)*

(Повторить 2 - 3 раза)

Январь

«Стол»

Под крышкой у стола есть ножки, *(Смотрят вниз)*

На крышке стоят тарелки да ложки. *(Смотрят вверх)*

(повторить 2 - 3 раза)

«Заборчик»

Поднимать глаза вверх и опускать вниз.

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения 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,

(Глаза смотрят вправо- влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх, вниз)

Комплекс 11

Февраль

«Посуда»

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, (*Поморгать глазами*)

Больше греться не хочу. (*Посмотреть вправо, влево*)

Крышка громко загремела: (*Широко открыть глаза*)

«Пейте чай, вода вскипела!» (*Закрывать глаза на 5-10 секунд*)

«Посуда»

Сковородка не простая. (*Посмотреть прямо*)

На плите как золотая. (*Нарисовать глазами квадрат*)

Рыба жарится, котлеты, (*Посмотреть вправо, влево*)

Белоснежные омлеты (*Закрывать глаза*)

Приготовит всё она (*Открыть газа, поморгать*)

Вот какая сковорода! (*Посмотреть прямо*)

«Тарелка»

Вот тарелка для Валерки,

Жёлтые колечки,

Для котлеты, для пюре,

Для блинов и гречки

Описание действий и инструкций педагога

*Круговые движения глазами по часовой,
затем против часовой стрелки.*

Зажмуриться,

Широко открыть глаза.

Февраль

«Бублик»

Маленькое, сдобное

Колечко съедобное.

(Круговые движения глазами по часовой стрелке)

Я один его не ем,

Разделю ребятам всем.

(Круговые движения глазами против часовой стрелки)

«Строители»

Нет забавнее игры:

Наши глазки – маляры. (*Садятся прямо и настраиваются*)

Мы заборы красим

(Вверх – вниз – раз,)

(Вверх – вниз – два и так до 8 раз)

Наши глазки молодцы,

Работают в согласии. (*Легко моргают*)

Комплекс № 12

Февраль

«Врач»

Я врачом мечтаю быть, *(Смотрят вправо, влево)*

Буду я больных лечить. *(Смотрят вверх, вниз)*

Доброе ведь это дело

(Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз)

– Буду доктором умелым.

(Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз)
(повторить 2 раза)

«Художники»

Надо глазки упражнять,

Чтобы клад нам увидеть.

Дети рисуют взглядом лодочку (2 раза), радугу (2 раза), круг в одну и другую сторону (3 раза); быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.

«Часовщик»

Часовщик прищурил глаз,

(Закрывает один глаз. Закрывает другой глаз.)

Чинит часики для нас.

(Открывает глаза.)

Февраль

«Родина»

На карте мира – части света – *(Посмотреть вверх, вниз)*

Как на ладони вся планета. *(Посмотреть вправо, влево)*

Здесь виден каждый океан, *(Круговые движения глазами)*
Очерчены границы стран.

Страна родная всех дороже – *(Закрывает глаза)*

Она видна на карте тоже, *(Широко открыть глаза)*

Её Россией мы зовём, *(Поморгать глазами)*

Границы свято бережём. *(Посмотреть прямо)*

«Стрельба глазами»

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

«Самолет»

Пролетает самолет *(Посмотреть вверх)*

С ним собрался я в полет.

(Отвести руки, проследить взглядом)

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

(Вращательные движения руками перед собой, следить взглядом)

Я мотор завожу

(Встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии)

И внимательно гляжу *(Поморгать и прикрыть глаза)*

Поднимаюсь ввысь, лечу

Возвращаться не хочу.

Комплекс №13

Март

«Мама»

Пальчик к носу движется,
А потом обратно,
На него посмотреть
Очень нам приятно! *(Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно)*
А теперь глаза закрой
И погладь руками,
Помечтаем мы с тобой
О любимой маме.
(Закрывать глаза, погладить веки)

«Помогу маме»

Наведу порядок в доме,
(Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз)
Вытру пыль, полью цветы.
(Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз)
Мама с радостью мне скажет:
(Зажмуривают глаза)
«Молодец, какая ты!»
Широко открывают глаза.
(Повторить 2 раза)

Март

«Улица»

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)

«Город»

У дороги, словно в сказке,
(Взор переводят вверх, вниз)
На столбе живёт трёхглазка.
(Взор переводят вправо, влево)
Всё мигает и мигает,
(Моргают глазами)
Ни на миг не засыпает.
(Широко раскрывают глаза)
Она транспорт стережёт,
(Глаза закрывают)
Пешеходам путь даёт.
(Широко открывают и закрывают глаза)

Комплекс № 14

Март

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения 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,

(Глаза смотрят вправо- влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх, вниз)

«Заборчик»

Поднимать глаза вверх и опускать вниз.

«Ботинки»

У моей Маринки *(Смотрят вперед)*

Красные ботинки, *(Смотрят вниз, затем вперед)*

Защажает по дорожке, *(Моргают глазами)*

Не замочит свои ножки

(Зажмуриваются и широко открывают глаза)

(повторить 2 - 3 раза)

Март

«Одежда»

Сшила мама дочке платье голубое

(Посмотреть прямо)

Платье голубое с белой каймой.

(Посмотреть вверх, вниз)

До чего нарядно

(Посмотреть вправо, влево)

Весело глядеть!

(Посмотреть прямо, улыбнуться)

Надо это платье к празднику одеть

(Поморгать глазами)

Мама дочке туфли

(Посмотреть прямо)

Новые купила

(Посмотреть вниз)

Дочке говорила:

(Посмотреть прямо)

-До чего нарядно

(Круговые движения глазами)

Весело глядеть! Надо эти туфли к празднику надеть!

(Посмотреть прямо)

«Транспорт»

По городу мчатся с утра и до ночи

Машины всех марок, красивые очень.

(Дети выполняют круговые движения глазами)

Поедут направо, налево, кругом

(Выполняют движения глазами влево, вправо)

Свободны машины и ночью и днем.

(Хлопают глазами)

Комплекс №15

Апрель

«Космос»

Старших всех мы уважаем *(Посмотреть вверх)*
Младших мы не обижаем, *(Посмотреть вниз)*
Мы гуляем и читаем *(Движения глазами направо – налево)*
На луну слетать мечтаем *(Посмотреть вверх)*

«На луну»

Старших всех мы уважаем *(Посмотреть вверх)*
Младших мы не обижаем *(Посмотреть вниз)*
Мы гуляем и читаем *(Движения глазами направо – налево)*
На луну слетать мечтаем *(Посмотреть вверх)*

«Цветы»

Наши нежные цветки *(Глазки открыли)*
Распускают лепестки. *(Вправо-влево поглядели)*
Ветерок чуть дышит, *(Ресницами помахали)*
Лепестки колыхает.

«Бутончик»

Каждый бутончик
Склониться бы рад
Влево и вправо, *(Движения глазами влево-вправо)*
Вперед и назад. *(Посмотреть вдаль и на кончик носа)*
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались живо в цветочном *(Сомкнуть веки)*
Букете.

Апрель

«Душистые цветы»

На горе мы видим дом, *(Поднять глаза вверх)*
Много зелени кругом, *(Круговые движения глазами)*
Вот деревья, вот кусты, *(Посмотреть влево – вправо)*
Вот - душистые цветы. *(Посмотреть вперед)*

«Весна»

Пришла весна! *(Потереть ладошки друг о друга)*
Тепло на крыльях принесла.
(И прикрыть ими сомкнутые глазки)
И вот на самом солнцепеке *(Широко открыть глаза)*
С поднятой гордо головой
Расцвел подснежник голубой. *(Поморгать глазками)*

«Подснежник»

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)
В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Цветок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
И команды выполняйте.

Комплекс № 16

Апрель

«Весна»

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.

Потягивание

Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!

Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны

Справа - первые цветочки появились на лужочке.

Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором

Слева - быстрый ручеек с бугорка к реке потёк.

Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором

Мы кораблик смастерили,

Соединить ладони перед грудью

В ручеек пустить решили.

Удаление сложенных ладоней вперёд от себя

Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!

Машем ладонями, прощаясь с корабликом

Вот как весело играть и в весенний день гулять!

Легкие подпрыгивания на месте

Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

«Сосулька»

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

Смотрит вверх,

Смотрит вниз.

Чуть присела на карниз *(Посмотреть на кончик носа)*

А с него свалилась вниз! *(Посмотреть вниз)*

(Дети выполняют движения глазами по тексту)

Апрель

«Две бабочки»

Две бабочки летели *(Быстро моргать глазками)*

Друг на друга посмотрели *(Посмотреть на кончик носа)*

И к цветочку вместе полетели

(Движения глазами влево-вправо)

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза, *(Круговые движения глазами)*

Как горошины глаза

(Круговые движения глазами в другую сторону)

А сама как вертолёт *(Влево, вправо)*

Влево, вправо,

Назад, вперед. *(Посмотреть вдаль и на кончик носа)*

«Жук»

В группу к нам жук влетел,

Зажужжал и запел: ж-ж-ж,

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился- Ж-ж--ж-ж-ж-ж

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди и здесь немножко.

Жук наверх полетел, и на потолок сел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно - хлоп — хлоп — хлоп,

Чтоб в окошко улететь он смог.

(Дети выполняют движения глазами по тексту)

Комплекс №17

Май

«Стрельба глазами»

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

«Родина»

На карте мира – части света (*Посмотреть вверх, вниз*)
Как на ладони вся планета (*Посмотреть вправо, влево*)
Здесь виден каждый океан, (*Круговые движения глазами*)
Очерчены границы стран.
Страна родная всех дороже – (*Закрывать глаза*)
Она видна на карте тоже, (*Широко открыть глаза*)
Её Россией мы зовём, (*Поморгать глазами*)
Границы свято бережём. (*Посмотреть прямо*)

«Светофор»

У дороги, словно в сказке, (*Взор переводят вверх, вниз*)
На столбе живёт трёхглазка. (*Взор переводят вправо, влево*)
Всё мигает и мигает, (*Моргают глазами*)
Ни на миг не засыпает. (*Широко раскрывают глаза*)
Она транспорт стережёт, (*Глаза закрывают*)
Пешеходам путь даёт. (*Широко открывают и закрывают глаза*)

Май

«Город»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса
(*Закрывают оба глаза*)
Наши глазки отдыхают, упражнения 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,
(*Глаза смотрят вправо- влево*)
Заниматься вновь начнем.
(*Глазами смотрят вверх, вниз*)

«Лето»

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*)

Комплекс 18

Май

«Лето»

Все вокруг зазеленело (*Смотрят влево, вправо*)

Заалело, засинело! (*Смотрят вверх, вниз*)

Вот и лето!

(*Круговые движения глазами влево – вверх, вправо – вниз*)

Вот и лето

(*Круговые движения глазами вправо – вверх, влево – вниз*)

С морем теплым, (*Моргают глазами*)

С ярким светом.. (*повторить 2-3 раза*)

«Дождь»

Приплыли тучи дождевые: (*Покачать поднятыми вверх*)

Лей, дождь лей! (*Руками, посмотреть на них*)

Дождинки пляшут, (*Опустит плавно руки*)

Как живые: (*Перебирая пальцами*)

Пей, рожь, пей! (*Прослеживая движения взглядом*)

И рожь, склоняясь к земле (*Наклониться, делая мягкие*)

Зелёной, (*Пружинистые движения руками*)

Пьёт, пьёт, пьёт. (*Посмотреть вниз*)

А тёплый дождь неугомонный (*Показать указательным*)

Льёт, льёт, льёт. (*Пальцем движение сверху вниз*)

и проследить его взглядом)

Май

«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.

«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*)

«Солнышко»

В небе солнце катится

(*Прослеживание глазами за движением солнышка*)

Словно желтый мячик

(*Вверх – вниз, вправо – влево*)

То за тучку спрячется

То по елкам скачет

(*Движение глазами по кругу в одну и другую стороны*)

Поголяло, покружилось

(*Поморгать и зажмурить глаза*)

И за тучку закатилось.