



Мир



глазами

РЕБЁНКА

# Картотека зрительной гимнастики

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Для этого существует гимнастика для глаз. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.



# 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 такая стрекоза- как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево- вправо, назад- вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево.)

Ну, совсем как вертолет. (Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко. (Смотрят вверх.)

Мы летаем низко. (Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко. (Смотрят вперед.)

Мы летаем близко. (Смотрят вниз.)



# 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).



# 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 зайчика, умелый! Глазками моргает.

(Моргают глазками.)

Глазки закрывает. (Глазки закрывают.)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

(Прыгаем, как зайчики ).



# 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 мурчаны. (Закрывают глаза руками.)



# 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.)



# 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 в 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)

