

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 97»

ОГРН 1192468036133 ИНН 2465327806

Юридический адрес: 660077, г. Красноярск, ул. Петра Ломако, зд.2А, т.2179750,2179740

E-mail: [dou97@mailkrsk.ru](mailto:dou97@mailkrsk.ru)

Фактический адрес: 660077, г. Красноярск, ул. Петра Ломако, зд.2А, т.2179750,2179740;  
660125, г. Красноярск, ул. 9 Мая, д.64, т.2179765,2179775

---



# Картотека

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

### с детьми дошкольного возраста

### **«Самолёт»**

Пролетает самолет (смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то же другой рукой)

С ним собрался я в полет.

Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону)

И внимательно гляжу (смотреть на кулак)

Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них),

Возвращаться не хочу (медленно опуская руки, следить за глазами).

### **«Бегающий зайчик»**

предложите ребенку, сидя на стульчике следить взглядом за

черно – белым зайчиком, нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см. от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте и т.д., при этом пойте песню или разговаривайте.

### **«Заяц»**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

Ай – да, зайныка, умелый! Глазками моргает.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

Смотрят вверх.

Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.

Моргают глазками.

Глазки закрывают

**«Стрекоза»**

Вот такая стрекоза - как горошины глаза.

Влево – вправо, назад – вперед –

Ну, совсем как вертолет.

Мы летаем высоко.

Мы летаем низко.

Мы летаем далеко.

Мы летаем близко.

Пальцами делают очки.

Глазами смотрят вправо- влево.

Круговые движения глаз.

Смотрят вверх.

Смотрят вниз.

Смотрят вперед.

Смотрят вниз.

**«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.

### **«Бабочка»**

Спал цветок

(Закрывать 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.)*

### **«Стрекоза»**

Вот такая стрекоза – как горошины глаза *(пальцами делаем очки)*.

Влево, вправо, вверх, вперед *(глазами смотрим по тексту)*.

Ну, совсем как вертолет *(круговые движения глаз)*.

Мы летаем высоко *(смотрим вверх)*.

Мы летаем низко *(смотрим вниз)*.

Мы летаем далеко *(смотрим вперед)*

### **"Отдыхалочка"**

Мы играли, рисовали *(выполняются 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.

### **«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.

### **«Автобус»**

Мы в автобусе сидим,  
Во все стороны глядим.  
Глядим назад, глядим вперед,  
А автобус не везет.  
Внизу речка – глубоко,  
Вверху птички – высоко.  
Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатались.

### «Бабочка»

Спал цветок (Закрывать 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.)*

### "Мой веселый, звонкий мяч"

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вниз — вверх

Посмотреть влево – вправо.

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

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

**«День - ночь»**

Поднять палец правой руки перед собой на расстоянии вытянутой руки.

Смотреть на него двумя глазами; правым глазом, закрыв левый; двумя глазами; левым глазом, закрыв правый; двумя глазами.

Сменить руку и повторить.