



Карточка
упражнений
зрительной
гимнастики
в младшей
группе

2 младшая группа
Карточка № 1

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.)

Карточка № 2

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.)

Карточка № 3

КОТИК

Ходит котик по дорожке,
Смотрит котик к нам в окошко,
Котик серенький,
Хвостик беленький

- взор переводят вправо, влево.
- широко открывают глаза.
- Моргают
- Закрывают глаза
(повторить 2 раза)

Карточка № 4

ЗООПАРК

В зоопарке мф ходили,
К каждой клетке подходили
И смотрели всех подряд
Медвежат. Волчат, лисят.

- Взор вправо, влево.
- Широко открывают глаза.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза.
(повторить 2 раза)

Карточка № 5

МЯЧ

Мой веселый. Звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой?

- Моргают глазами.
- Взор перемещают вправо, влево
- Широко открывают глаза.
- Зажмуривают глаза.

(повторить 2 раза)

Карточка № 6

ОДЕЖДА

Ох, испачкалась одежда, Мы
ее не берегли, Обращались с
ней небрежно, Мяли.
Пачкали в пыли

- Широко открывают глаза.
- Взор перемещают вправо, влево.
- Взор перемещают вверх.вниз.
- Закрывают глаза.

(повторить 2 раза)

ЧАЙНИК

Я пыхчу. Пыхчу, пыхчу,
Больше греться не хочу.
Крышка громко зазвенела:
«Пейте чай вода вскипела!»

- Моргает глазами.
- Взор переводят вправо, влево.
- Широко открывают глаза.
- Закрывают глаза и представляют,
как пьют чай.

(повторить 2 раза)

ПЕТУХ

Он носом в землю постучит,
Взмахнет крылом – и закричит
Кричит он даже сонный,
Крикун неугомонный

- Моргают глазами,
- Взор переводят вправо, влево.
- Широко открывают глаза, моргают.
- Закрывают глаза.

(повторить 2 раза)

Карточка № 9

СВЕТОФОР

Три света есть у светофора,
Они понятны для шофера:
Красный свет – проезда нет,
Желтый – будь готов к пути,
А зеленый свет – кати!

- Взор переводят вверх, вниз.
- Моргают глазами.
- Широко открывают глаза.
- Закрывают глаза.
- Взор переводят вправо, влево
(повторить 2 раза)

Карточка № 10

ОДУВАНЧИК

Раз – налево, два – направо,
Одуванчик сделал круг,
Приземлился, огляделся И
нашёл себе подруг!

- Взор переводят влево, вправо.
- Вращают глазами по кругу.
- Закрывают глаза.
- Широко открывают глаза.
- Моргают глазами.
(повторить 2 раз)

Средняя группа
Карточка № 1

СТРУЧКИ ГОРОХА

Раскололся тесный домик
На две половинки.
И посыпались оттуда
Бусинки - дробинки
(повторить 2 раза)

- Моргают глазами.
- Переводят взор вправо, влево.
- Переводят взор вверх, вниз.
- Закрывают глаза.

Карточка № 2

КОШЕЧКА

Я умею чисто мыться
Не водой, а язычком
Мяу! Как мне часто снится
Блюдце с теплым молочком!
Я проснусь и пойду,
Молоко себе найду

- Легкое поглаживание закрытых
.глаз от внешнего края глаз к внутреннему.
- Взор перемещают вправо, влево.
- Закрывают глаза.
(повторить 2 раза)

ЁЖ

Страшен ежик наш на вид,
Всем иголками грозит.
Только знаем мы с сестрой
Ежик наш совсем не злой

- Широко открывают глаза.
 - Сильно зажмуривают глаза.
 - Взор переводят вправо. влево.
 - Моргают глазами.
- (повторить 2 раза)

ПАРОВОЗ

Загудел паровоз
И вагончики повез:
- Чу – чу- чу, чу- чу –чу,
Далеко я покачу!

- Широко открывают глаза.
- Взор переводят вправо, влево.
- Взор переводят вверх. вниз.
- Закрывают глаза.

(повторить 2 раза)

МАСТЕРИЦА

Я рубашку сшила мишке,
Я сошью ему штанишки.
Будет мишенька гулять.
А ночами крепко спать

- Взор переводят вправо,
влево. - Взор переводят
вверх.вниз. - Движения взора
по кругу. - Закрывают глаза.
(повторить 2 раза)

Карточка № 6

ЧАШКА

Что за чашечка такая?
Воду льешь, она стоит.
Чай в ней пьешь, она молчит
Только ложка заводная
Не стоит и не молчит.
Непослушная такая,
Все стучит, стучит, стучит

- Широко открывают глаза.
- Взор перемещают вверх – вниз.
- Закрывают глаза.
- Круговые движения глаз по часовой
стрелке.
- Движения глаз против часовой стрелки
- Моргают глазами
(повторить 2 раза)

ГУСЫНЯ

По лужку гусыня бродит,
Из воды сухой выходит.
Носит красные ботинки
Дарит мягкие перинки

- Круговое вращение глазами.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза, затем широко открывают их.
- Закрывают глаза.

(повторить 2 раза)

СВЕТОФОР

У дороги, словно в сказке,
На столбе живет треска.
Все мигает и мигает. Ни
на миг не засыпает Она
транспорт стережет,
Переходам путь дает

- Взор переводят вверх, вниз.
- Взор переводят вправо, влево.
- Моргают глазами.
- Широко раскрывают глаза.
- Глаза закрывают.
- Широко открывают глаза,
закрывают.

(повторить 2 раза)

ТОПОЛЬ

Может, с крыши может, с неба
То ли вата, то ли пух,
Или, может, хлопья снега
Появились летом вдруг?
Кто же их исподтишка
Сыплет. Будто из мешка?

- Взор переводят вверх, вниз.
- Взор переводят вправо, влево.
- Моргают глазами.
- Широко открывают глаза.
- Закрывают глаза.
(повторить 2 раза)

ОГОРОД

В огороде мы гуляли,
За овощами наблюдали.
К солнцу тянется лучок
И горошка стручок
Вот морковка красная,
Девушка прекрасная.
Справа – баклажан, капуста
Разрослись на грядке густо.
Хорошо мы погуляли
И немножечко устали

- Круговое вращение глазами.
- Широко открывают глаза.
- Взор фиксируют вверху.
- Взор фиксируют влево.
- Опускают взор вниз.
- Взор фиксируют вправо.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза (5-10 сек.)
(повторить 2-3р.)

МОЙ КОНЬ

Гоп, гоп! Конь живой
И с хвостом, и с гривой.
Он качает головой,
Вот какой красивый!
Я залез на коня
И держусь руками.
Посмотрите на меня
Я поеду к маме

- Моргают глазами.
- Взор переводят влево. вправо
- Взор переводят сверху вниз.
- Широко открывают глаза.
- Закрывают глаза и представляют себя на коне
- Взор переводят друг на друга.
(повторить 2-3р.)

МЕДВЕДЬ

Летом ходит по дороге
Возле сосен и берез,
А зимою спит в берлоге,
От мороза пряча нос.
А весною, как проснется,
Из реки воды напиться,
Ловит рыбу и рычит.
Здесь медведь уж не молчит!

- Взор перемещают влево, вправо.
- Взор перемещают вверх, вниз.
- Закрывают глаза.
- Широко открывают глаза.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза и широко открывают,
затем опять закрывают, отдыхают 5-10с
(повторить 2-3р.)

СНЕЖИНКИ

У сестренки, у Маринки, На
ладони две снежинки. Всем
хотела показать, Гладь –
снежинок не видать. Кто же
взял снежинки У моей
Маринки?

- Смотрит на ладонь, широко открыв глаза
- Переводят взор вправо , влево.
- Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза, отдыхают 10 с.
(повторить 2-3р.)

РАЗНОЦВЕТНЫЕ САПОЖКИ

Если дождик – мы не тужим,
Бойко шлепаем по лужам.
Вправо, влево мы пойдём,
Снова лужицу найдем!
Будет солнышко сиять –
Нам под вешалкой стоять

- Моргают глазами.
- Взор перемещают вправо, влево.
- Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки
- Закрывают глаза.
- Открывают глаза, опускают взор вниз.
(повторить 2-3р.)

СКОВОРОДА

Сковородка не простая-
На плите как золотая.
Рыба жарится, котлеты,
Белоснежные омлеты.
Приготовит все она –
Вот какая сковорода !

- Широко открывают глаза,
затем сильно зажмуриваются.
- Перемещают взор по квадрату.
- Перемещают взор по диагонали.
- Закрывают глаза, отдыхают
5-10с.
(повторить 2-3р.)

СОВА

Удивляется луна:
Засветились два окна, А за
ними два крыла Показались
из дупла. Тихо вылетела
птица, Ночью ей в дупле не
спится. Если писк она
услышит. Плохо будет
старой мыши

- Широко открывают глаза, поднимают брови.
- Взор переводят влево, затем вправо.
- Моргают.
- Перемещают взор по диагонали.
- Закрывают глаза (5-10с.)
(повторить 2-3р.)

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Удивился светофор,
Красный, словно помидор;
- Как же ты посмела,
Мимо пролетела?
На машине красный крест,
В ней совсем немного мест,
Все дорогу ей дают,
Скорой помощью зовут.
Кто – то заболел – «03»
Быстро номер набери!

- Широко открывают глаза.
- Моргают глазами.
- Взор переводят вправо, влево.
- Взор переводят вверх, вниз.
- Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
- Закрывают глаза на 5-12с.
(повторить 3-4р.)

ЦВЕТЫ

Вот ромашка, василек. Как
красив из них веноч!
Погулять ты выйдешь в
поле, Их сорвать ты не
спеши-Полюбуйся от души!

- Широко открывают глаза, моргают.
- Круговые вращения глазами.
- Взор переводят влево, вправо.
- Закрывают глаза и представляют цветы.
(повторить 3-4р.)

ОГОРОД

Раз- два. Три, четыре, пять.
Собираемся гулять.
Смотрим вправо – огород,
Там морковочка растет.
Слева – белая катуста,
А направо – везде пусто.
Вот где можно погулять,
Огород не затоптать
И в футбол нам поиграть.
Знайте, будет все на пять!

- «Диагонали».
- «Горизонтали»,
- «Удивление».
- «Горизонтали»

- «Расслабление»
(повторить 3-4р.)

КОТ

Что за чудо из чудес!
Серый кот на шкаф залез,
Машет он хвостом, урчит.
Костя смотрит и молчит.
Кот под шкаф пенал загнал,
Спрыгнул, зацепил карман,
Опрокинул чемодан.
Долго Костя наблюдал,
А потом кота прогнал

- «Удивление».
- «Вертикали».
- «Горизонтали»
- «Метка на стекле»

- «Расслабление»
(повторить 3-4р.)

«Пчела — оса»

По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

Гимнастика для глаз

Упражнение «Далеко-близко»

Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек.

На большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек.

(повторить 3 раза).

«Рисуем» геометрические фигуры глазами

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.
Посмотреть глазами вправо — влево, вверх — вниз.
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, черные тучки.
Легких — две штучки,
Тяжелых — три штучки.
Тучки попрятались, тучек не стало. *Закрыть глаза ладонями.*
Солнце на небе всю засияло. *Поморгать глазками.*

ЗАЙЧИК И ТУЧКА

Зайчик вышел погулять.	- «Удивление»
Глянул, солнца не видать.	
Тучка быстро набежала,	- «Тучка расслабление»
Узелок свой развязала.	
И закапал сильный дождь —	
Кап — кап — кап....	- «Моргание»
Зайчик тучке улыбнулся,	
Сладко — сладко потянулся	- « Горизонтали»
И сказал: «Пойду гулять,	
С летним дождиком играть!»	- «Расслабление» (повторить 3-4р.)

ЗИМА

Деревья зимою,
Деревья зимою
Пронизаны ветром
И стужей самою.
И острые ели
Встают, как солдаты.
Навстречу метели.

- «Вертикали», «Горизонтالي».

- «Расслабление».

- «Жмурки».

- «Расслабление»
(повторить 3-4р.)

ПЛАТЬЕ

Сшила дочке платье голубое –
Плате голубое с белой каймою.
До чего ж нарядно –
Весело глядеть!
Надо это платье
К празднику надеть.
Мама дочке туфли
Новые купила.
Дочке говорила:
- До чего ж нарядно,
Весело глядеть!
Надо эти туфли К празднику надеть

- «Горизонтали»

- «Вертикали»

- «Удивление»

- «Моргание»

- «Расслабление» (дети
представляют нарядные
платья).

- «Горизонтали».

- «Вертикали»

- «Расслабление»

(дети представляют туфли)
(повторить 3-4р.)

МЕБЕЛЬ

Стул высокий, а стол ещё выше,
Есть у каждого свои крыши.
На одной из них сидят.
На другой – блины едят.
Есть кровать – на ней лежат.
А в шкафу белье хранят

- «Вертикали»
- «Горизонтали»
- «Стрельба глазами».
- «Расслабление» (10-15с.)
- «Удивление»
(повторить 3-4р.)

ВОЗВРАЩЕНИЕ ПЕВЦОВ

От полуденных лучей
Побежал с горы ручей.
И подснежник
Вырос на проталинке.
Возвращаются скворцы –
Работяги и певцы.
Воробьи у лужицы
Шумной стайкой кружатся
И малиновка, и дрозд:
Занялись устройством гнезд:
Носят, носят домики
Птицы по соломинке

- «Жмурки».
- «Горизонтали».
- «Вертикали»
- «Расслабление»
- «Моргание»
- «Метка на стекле»
- «Расслабление»
(повторить 3-4р.)

КОРАБЛИК

По реке плывет кораблик,
Он плывет издалека.
На кораблике четыре
Очень храбрых моряка.
У них ушки на макушке,
У них длинные хвосты,
И страшны им только кошки,
Только кошки да коты!

- «Метка на стекле».

- «Удивление».

- «Вертикали».

- «Горизонтали».

- «Жмурки».

(повторить 3-4р.)

ОДУВАНЧИК

Уронило солнце
Лучик золотой.
Вырос одуванчик
Первый, молодой.
У него чудесный
Золотистый цвет.
Он большого солнца
Маленький портрет

- «Вертикали».

- «Горизонтали».

- «Моргание».

- «Расслабление».

(повторить 3-4р.)