

*Карточка
гимнастики
для глаз*

Сентябрь.

1 – 2 неделя. «Пчела — оса».

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

3 – 4 неделя. «Маятник».

В руках воспитателя – метроном. Дети следят за стрелкой глазами, переводят глаза слева направо и наоборот.

Октябрь.

1 – 2 неделя. Упражнение «Далеко-близко».

Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. на большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. на любой предмет (повторить 3 раза).

3 – 4 неделя. «Рисуем геометрические фигуры глазами».

Воспитатель показывает фигуры, дети «обводят» их глазами.

Ноябрь.

1 – 2 неделя. «Вправо-влево смотрит кошка».

В руках воспитателя – игрушка, кошка. Ее голова поворачивается, дети следят слева направо и наоборот.

3 – 4 неделя. «Рисуем цифры глазами».

Воспитатель показывает цифры, дети «обводят» их глазами.

Декабрь.

1 – 2 неделя. «Вверх ты руку подними, на игрушку посмотри...».

Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках мелкие игрушки из Киндер-сюрприза, следим глазами за ними.

3– 4 неделя. «Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки. *(смотреть глазами вправо — влево)*

Легких — две штучки,

Тяжелых — три штучки. *(смотреть глазами вверх — вниз)*

Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрывать глаза ладонями)*

Солнце на небе всю засияло. *(Поморгать глазками)*

Январь.

1 – 2 неделя. «Вверх снежинку подними».

Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках бумажные снежинки, следим глазами за ними. Аналогично передвигаем поочередно правой и левой вытянутыми руками слева направо.

3– 4 неделя. «Восьмерки».

Рисуем глазами вертикальные и горизонтальные восьмерки (используется демонстрационная таблица). Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку.

Исходное положение – глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми.

Рисуй восьмерку вертикально и голову не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води. *(Закончилась первая восьмерка – вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)*

Теперь следи горизонтально и в центре ты остановись,

Зажмурься крепко моментально. Давай, дружок, не ленись! *(Закончилась вторая восьмерка – горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)*

Глаза открой-ка наконец.

Закончилась восьмерка. Молодец! *(Легко моргают).*

Февраль.

1 – 2 неделя. «Солнышко и тучка».

Дети смотрят на иллюстрацию - тучку в руках воспитателя. За тучкой солнышко. Тучку убрали, видим солнышко – заморгали. Снова тучка – смотрим и т.д.

3 – 4 неделя. «Рисуем буквы».

Воспитатель показывает буквы (М, В, З, И, Л, О, П, Р). Дети «рисуют» буквы глазами.

Март.

1 – 2 неделя. «Маятник».

Перемещаем взгляд с игрушки в руках (прямо перед глазами на расстоянии примерно 30 см) на игрушку на расстоянии приблизительно 3 метра.

3 – 4 неделя. «Поморгаем глазками».

Воспитатель показывает игрушку – дети смотрят, спрятали игрушку – моргают.

Апрель.

1 – 2 неделя. «Оса».

Са-са-са — Прилетела к нам оса.

(Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике.

Проследить взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной).

Су-су-су — Мы видели осу.

(Проследить движение пальца вверх-вниз).

Сы – сы- сы — Испугались мы Осы.

(Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом).

3 – 4 неделя. «Далеко – близко».

Дети держат игрушку в руках, медленно вытягивают руки вперед и подносят обратно игрушку близко к глазам. Следят взглядом за игрушкой.

Май.

1 – 2 неделя. «Самолет»

Пролетает самолет, *(раскинули руки, летим, глазки вниз)*
С ним собрался я в полет! *(смотрим вниз, не опуская головы, словно оглядывая из кабины землю)*
Правое крыло отвел— *(посмотрели как можно дальше вправо)*
Левое крыло отвел - *(посмотрели влево)*
Я мотор завожу *(рука описывает большой круг, глазки следят за движением руки)*
И внимательно гляжу! *(описываем круг в другую сторону)*
Поднимаюсь и лечу, *(описываем рукой большие восьмёрки)*
Возвращаться не хочу! *(следим за движением руки глазами)*

3 – 4 неделя. «Часики - ходики».

Тик -так, ходики *(Плавные движения глаз вправо – влево плавно)*
Работают исправно. *(Дети садятся прямо и настраиваются)*
Влево – вправо – раз,
Влево – вправо – два,
Влево – вправо – три,
Влево – вправо – четыре,
Влево – вправо – пять, *(Движения глаз влево-вправо-вперед на воспитателя)*
Полезно и забавно,
И весело моргать *(Дети легко моргают)*