

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Управление образования Верх – Исетского района

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 7**

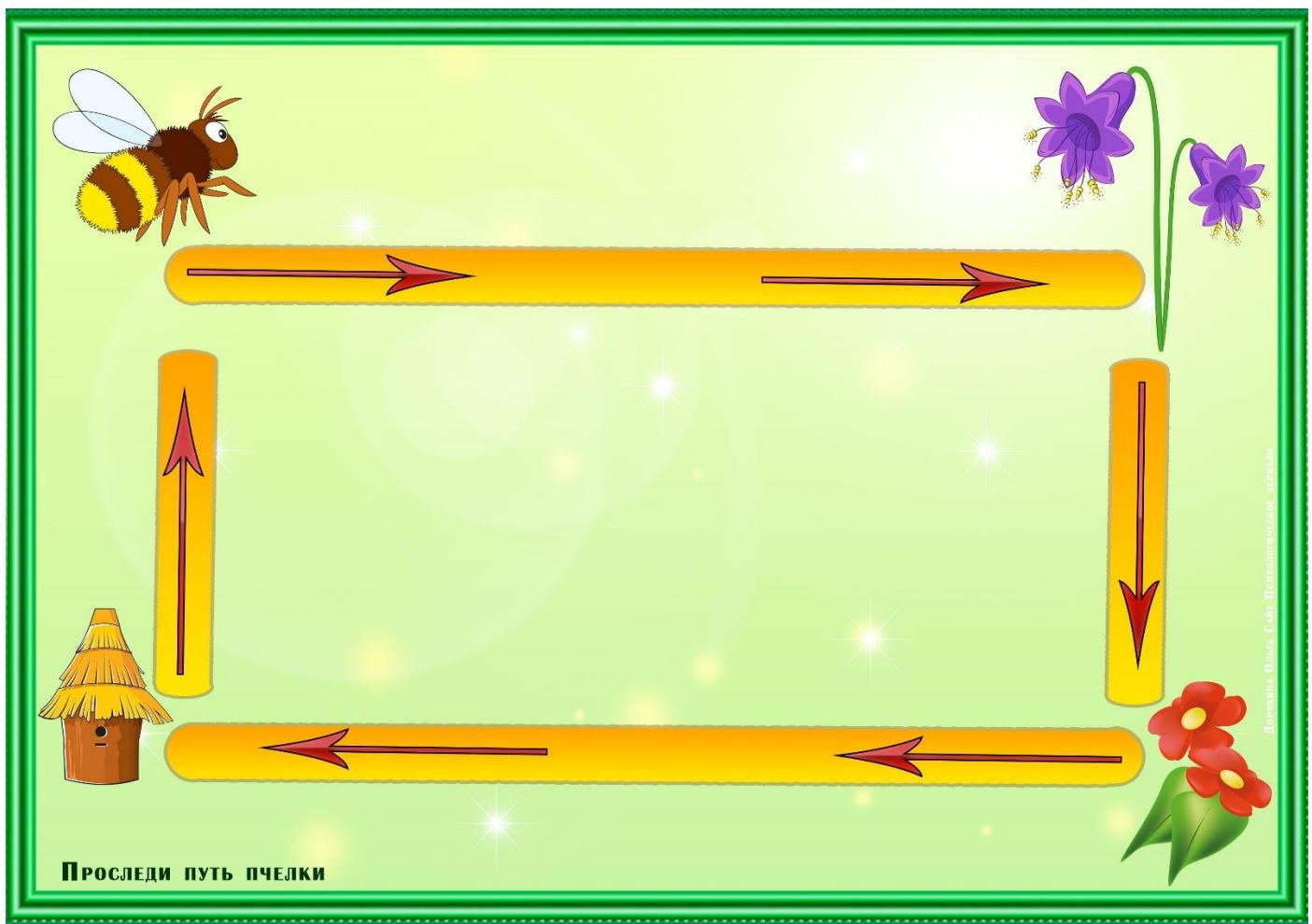
620109, г. Екатеринбург, ул. Металлургов, 8а, тел. 2314886(82),
e-mail: vis.ds7@mail.ru

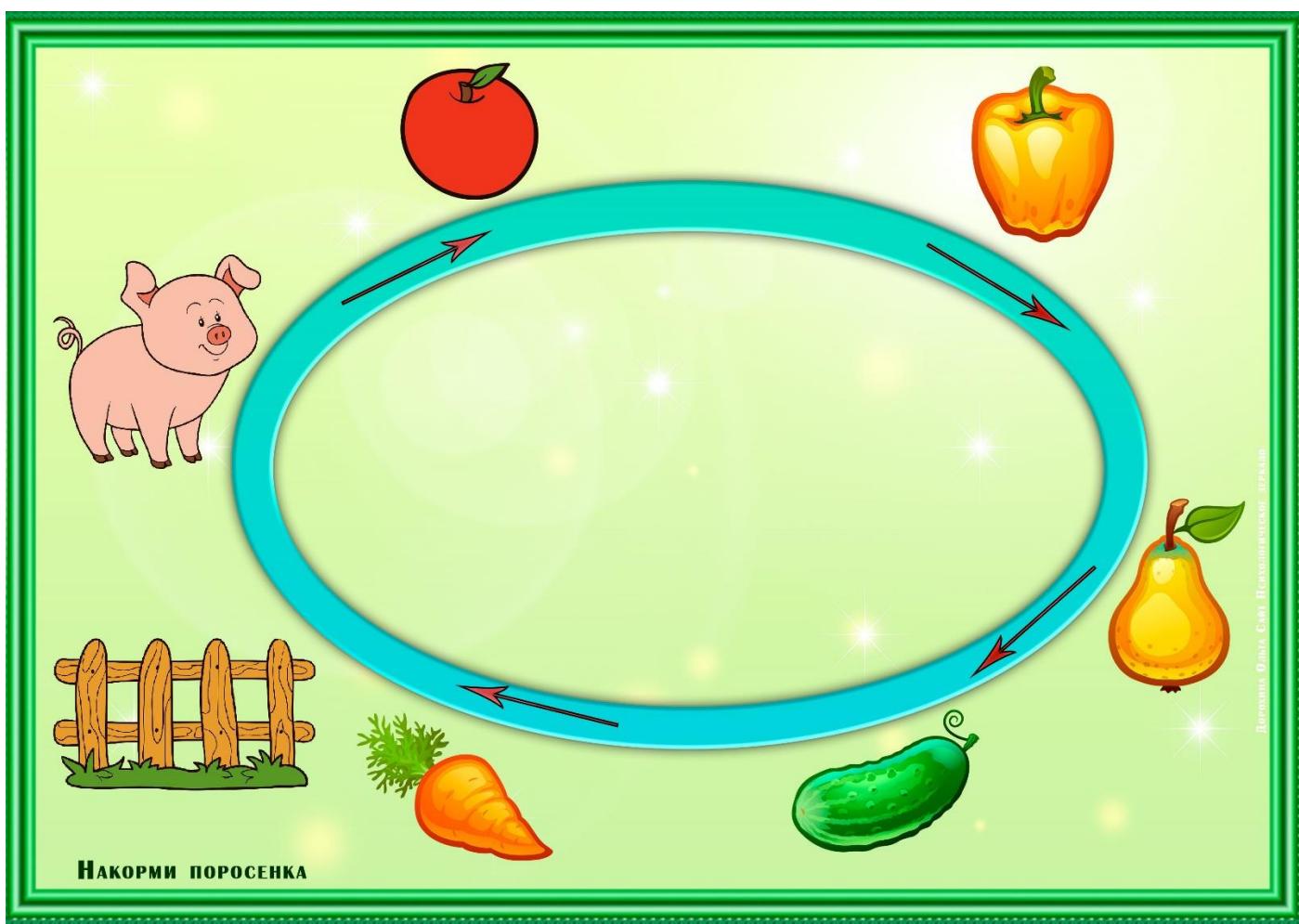
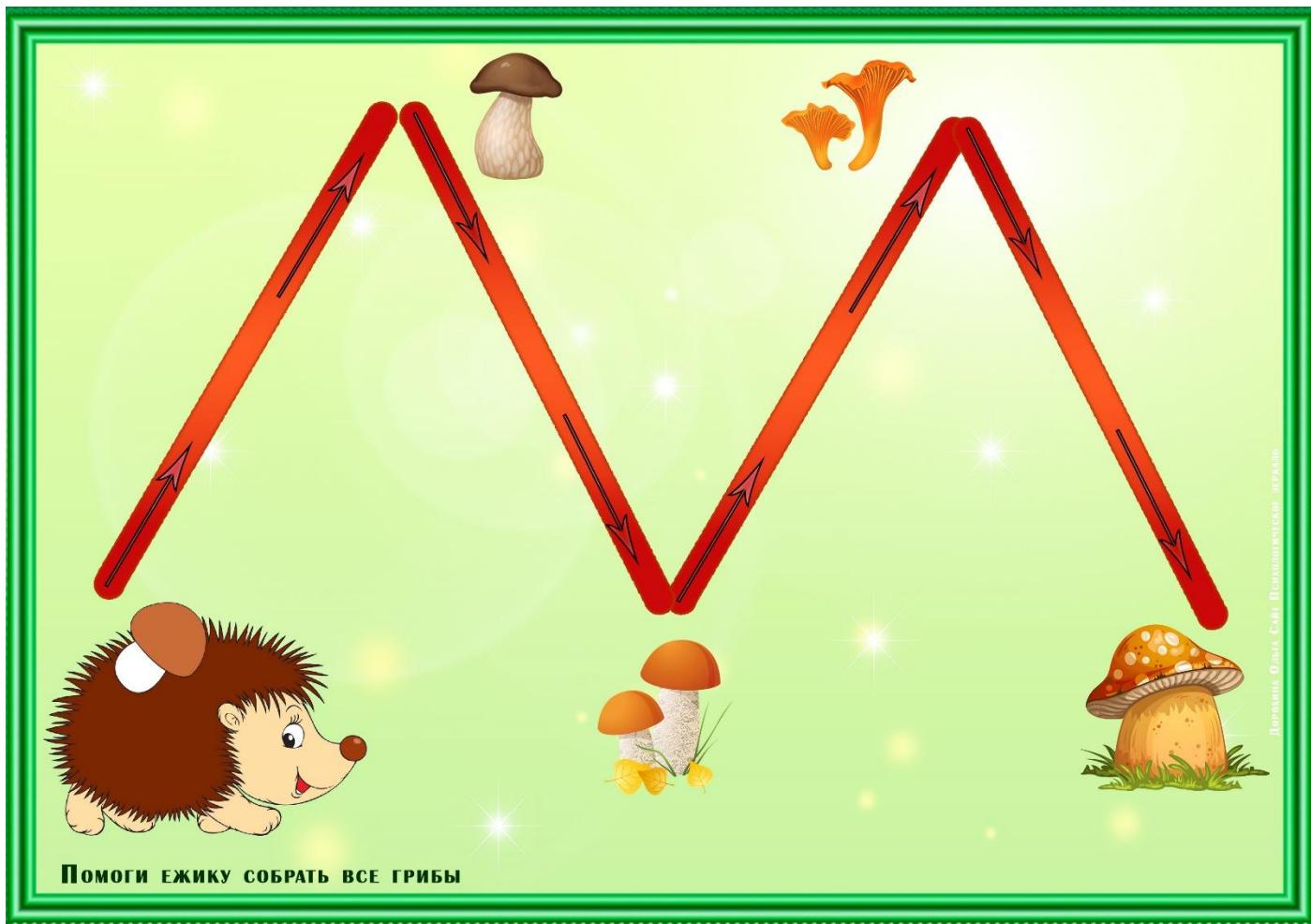
КАРТОТЕКА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

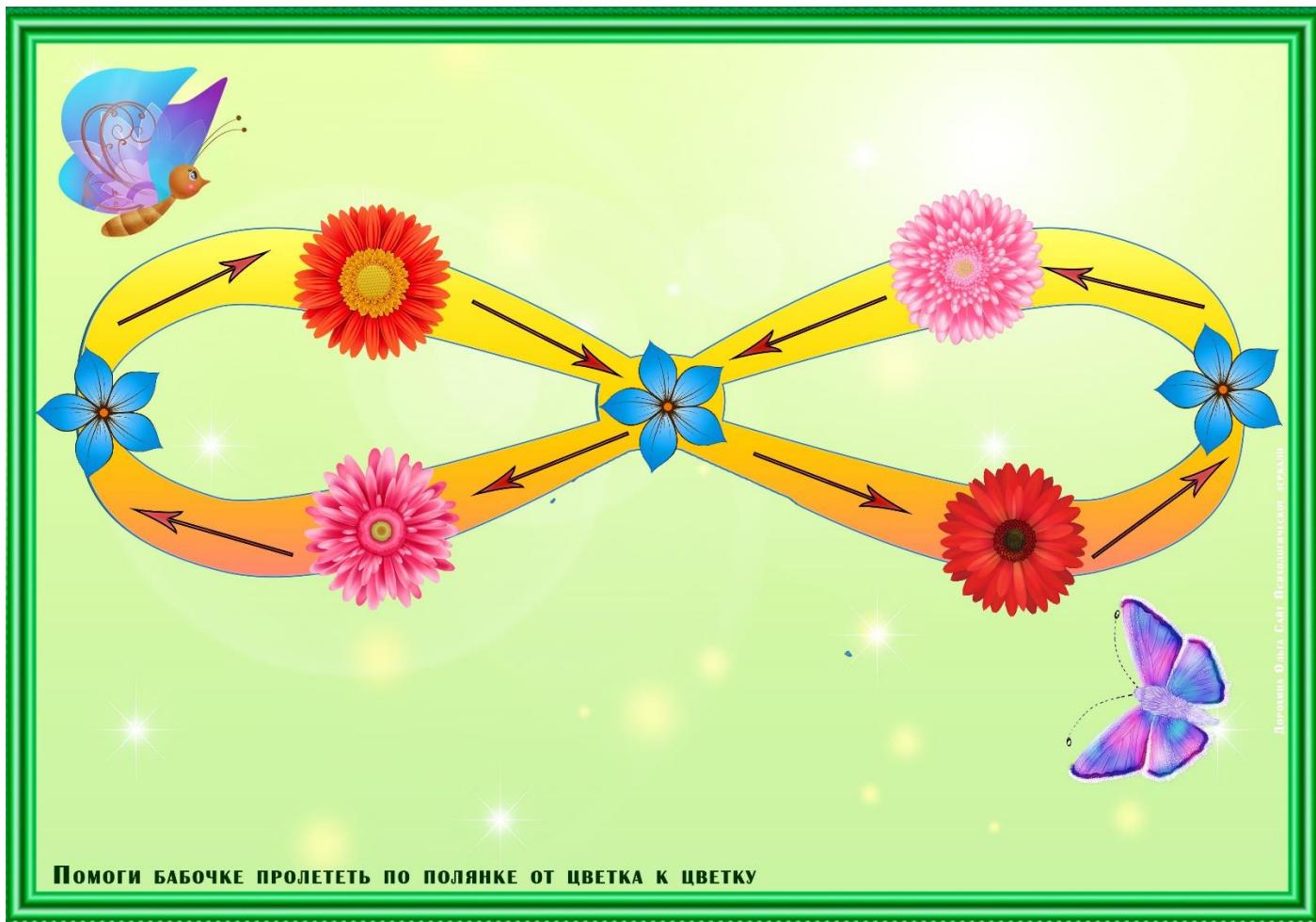
для детей старшей группы



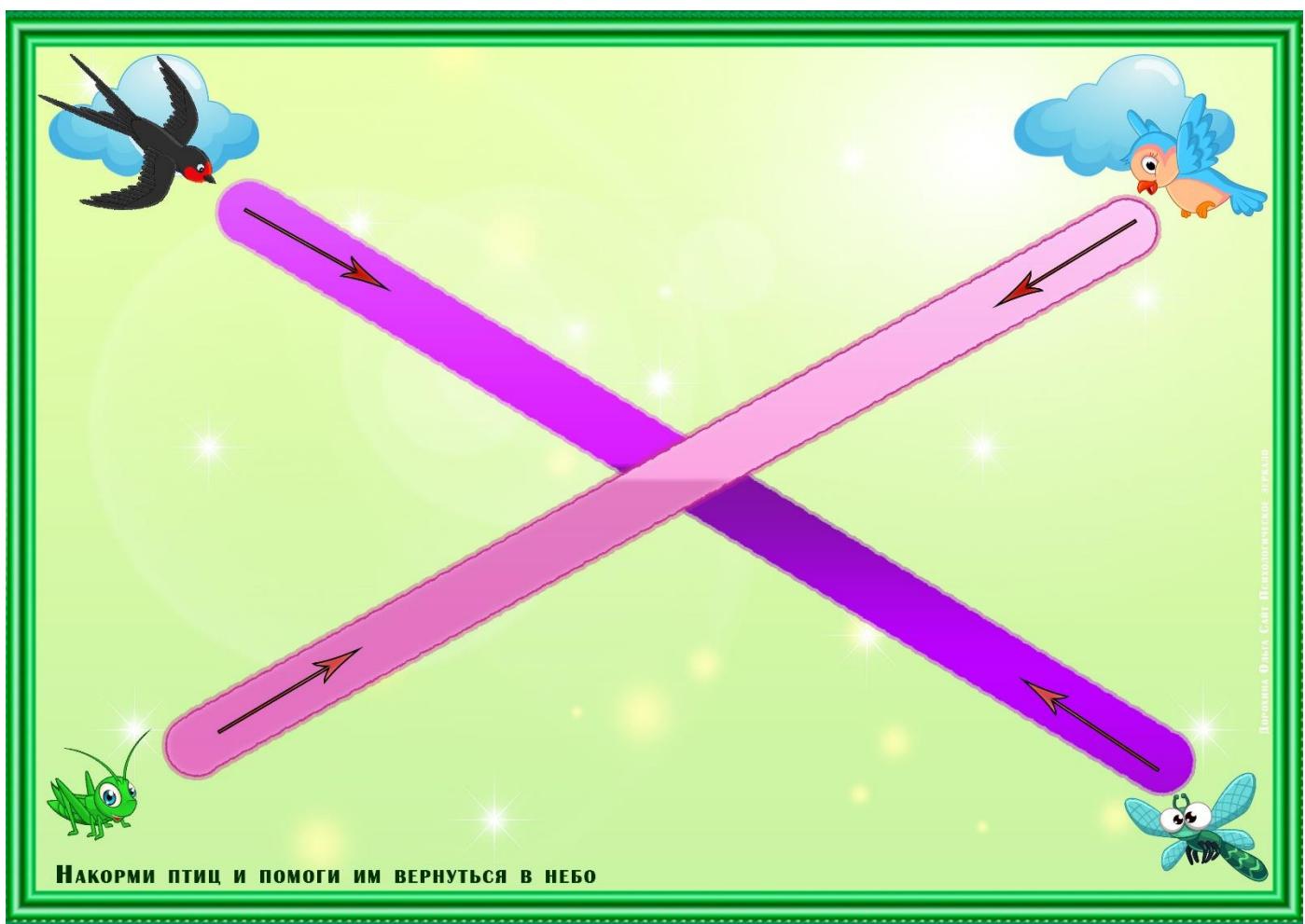
**Воспитатель гр.№ 11 «Совята»
Хайруллина Лия Рамильевна**





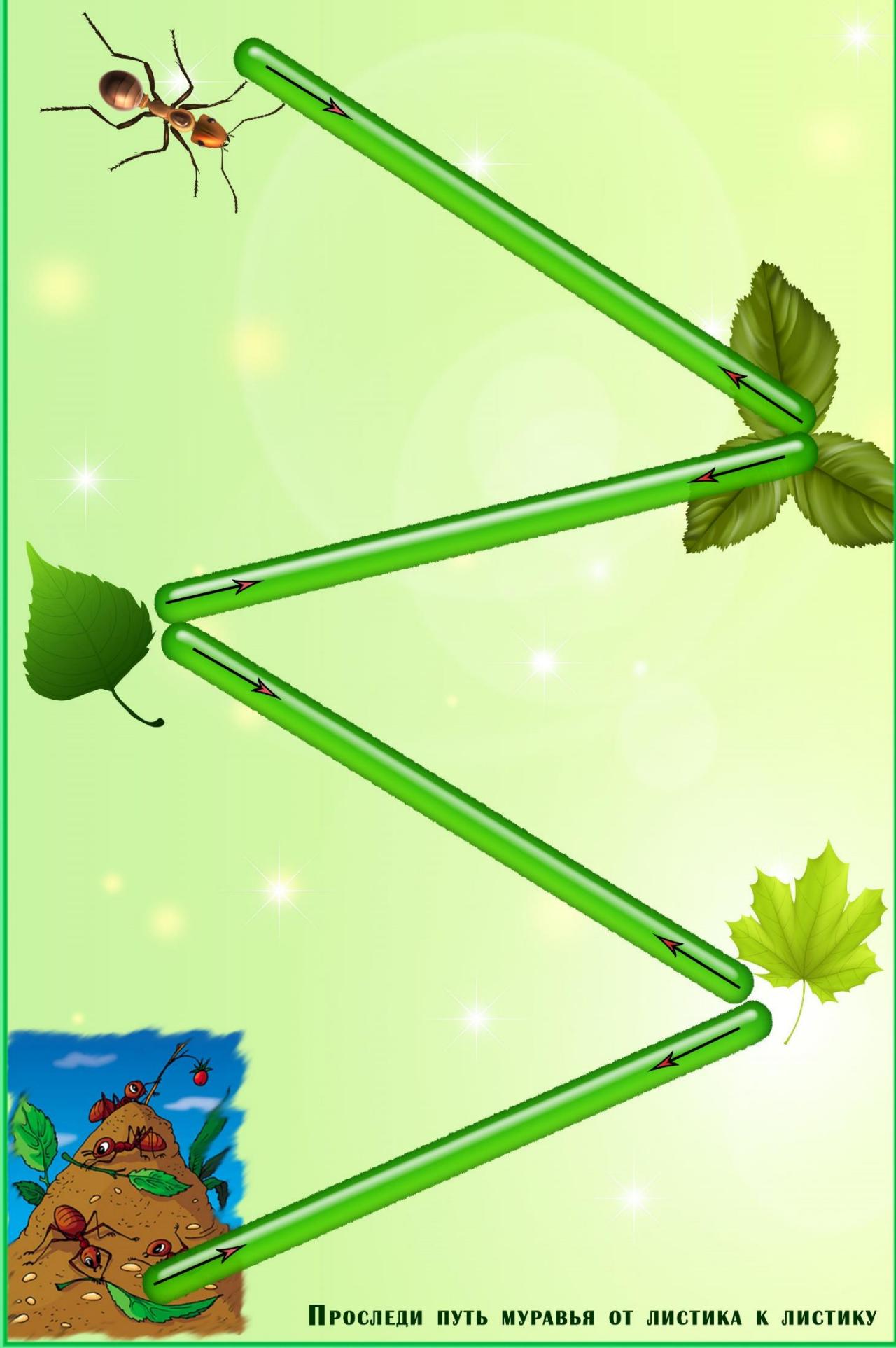


ПОМОГИ БАБОЧКЕ ПРОЛЕТЕТЬ ПО ПОЛЯНКЕ ОТ ЦВЕТКА К ЦВЕТКУ





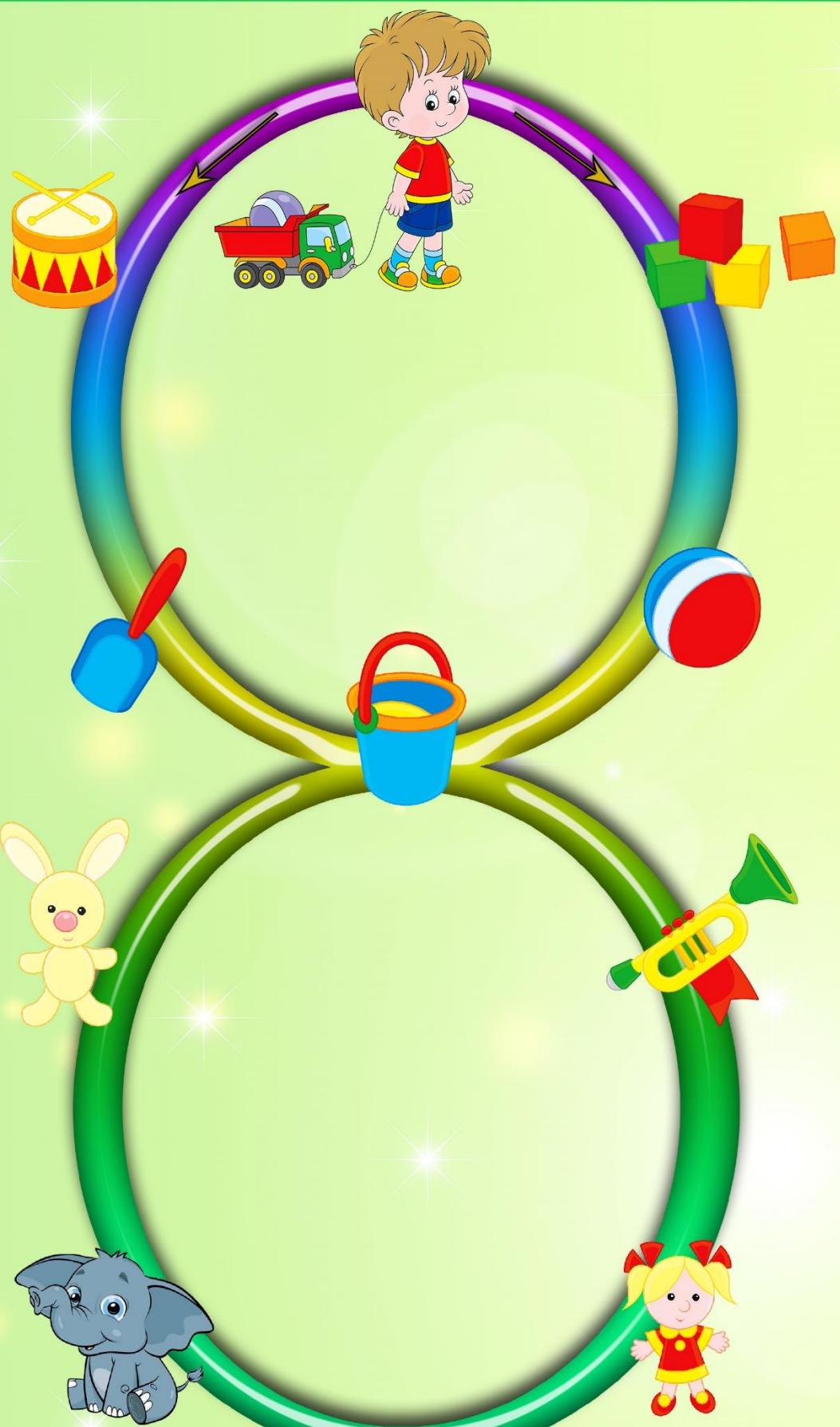
НАКОРМИ ПТЕНЦОВ



ПРОСЛЕДИ ПУТЬ МУРАВЬЯ ОТ ЛИСТИКА К ЛИСТИКУ



ПРОСЛЕДИ МАРШРУТ ТАКСИ ПО ГОРОДУ



СОБЕРИ ВСЕ ИГРУШКИ

Комплекс 8

Рисование

Носом.

Затыкаем нос газом,
вот какое чудо.
Затыкаю оба глаза,
утираю каминант.

Начиная с глаза, отводят
глаза вправо с изогнутыми
руками.

А теперь мы открываем, через
отрывком языка, взглядом разумом
и мечтой.

Нарисуем бухту, о
получается тепло.

Глазами рисуем бухту о
Воду плавника, глянем вниз,
Глаза смотрят спереди-взадо.

Видим, много повторено,
заниматься имья наивно.

Комплекс 7

Рисование

Носом.

Детям нужно посмотреть на
табличку и запомнить объект
(по теме занятия). Закрыть
глаза. Представлять себе, что нос
стал таким длинным, что
достает до галактики. Нужно
написать своим носом
выбранный элемент. Открыть
глаза, посмотреть на табличку.

Комплекс 6

Ветер

Дождик

Ветер дует нам в лицо.
Что же это за звук?
Закрашиваю головой.
Не побороться головой, смотрят
на поборчика, головы, смотрят
на поборчика, головы.

Ветер тихе, тише, тише...
Медленно увлекают,
спуская глаза вниз.

Дренила все выше, выше.
Быстро и глаза побываком
спасут.

Комплекс 5

Дождик

**Дождик, дождик, пуще
лей.**

Смотрят вверх.
Капай капель не капей
Смотрят вниз.
Только о нас не засочи.
Делают круговые движение
глазами.

Эри в оконко не стучи.

Комплекс 2

Дыхание

**1. На счет 1-4 закрыть глаза, без
напряжения глязных мышц, на 1-
6 широким раскрытием глаза, на 1-
7 посмотреть вправо. Повторять 4-5
раз.**

**2. Помахивать на кончик носа на
счет 1-4, а потом перевести
вправо вправо на счет 1-6.**

**3. Не поворачивая головы,
медленно начинать вращение
головы вправо и в обратную сторону.
Затем посмотреть вправо на счет 1-
6. Повторять 4-5 раз.**

**4. Держать голову неподвижно,
перевести взор вправо на счет 1-4
и на счет 1-4 влево, на счет 1-
6 вправо, затем медленно вправо-
влево. Следить взглядом вправо-
влево.**

Комплекс 1.

**1. Прогревать движение по
дугам глазами в одну и другую
стороны, проводя глаза вправо
на счет 1-6. Повторять 3-4 раза.**

**2. Не поборчиваю головой,
затягивая глазами
"последовательно" на счет
1-4 и плавно на счет 1-6.**

**3. Побывать поза вверх на счет 1-
4, отпустив взгляд на счет 1-4 и
перевести взгляд вправо на счет 1-6.**

**4. Помахивать "последовательно"
на счет 1-6 раз.**

**5. Помахивать на указательный
палец, указанный на счет на
расстоянии 25-30 см, на счет
1-4 приближать его к кончику
носса, потом перевести взор
вправо на счет 1-6. Повторять 4-5
раз.**

Комплекс 4

Выполняется сидя,

**1. «Поместите, глаза склонкой 5
секунд.**

**-Крепко зажмурить глаза на
несколько секунд, открыть их и
посмотреть вправо.**

-Выполнить движение рукой вправо
**Свободные глазами за мебельными
движениями, наставленными осо-
бенностью: право - вправо, влево-вправо.**

**-Сила: поставить руки на подс.,
поворнуть голову вправо и
посмотреть на локоть своей руки,
и наоборот.**

-Уделять внимание пальцам!
**посмотреть пальце пальца и
массирующие движениями верхних и
нижних рук.**

**3. «Мареники любят пружинки в
холле. Они пищут по холлу, а
бумажки газеты слетают за
ними. Повторять 4 раза.**

**4. «Мы... очень любим играть в
прятки. Мы сейчас краем закутуем
тесь, а она спряталась. Попробуем
поймать её». Повторять 4 раза**

Комплекс 3

**-Быстро поборгать, закрыть
глаза и посчитать склонкой 5
секунд.**

**-Крепко зажмурить глаза на
несколько секунд, открыть их и
посмотреть вправо.**

-Выполнить движение рукой вправо
**Свободные глазами за мебельными
движениями, наставленными осо-
бенностью: право - вправо, влево-вправо.**

**-Сила: поставить руки на подс.,
поворнуть голову вправо и
посмотреть на локоть своей руки,
и наоборот.**

-Уделять внимание пальцам!
**посмотреть пальце пальца и
массирующие движениями верхних и
нижних рук.**

Комплекс 10

Лучик солнца

Лучик, лучик, со стороны
Понтире-ка ты со мной,
Моржиком плязга.

На глаза мне поклонись,
Делают круговые движение
глазами.

Видел я бледного отведу,
Лучик солнца и наизу.

Снова лучик я посмотрю,
Теперь видно посмотрю,

Комплекс 9

Снежинки

Мы смеялись утешали,
Со смеющимся играли.
Снежинки вправо покоряли,
Были вправо посмотрели.
Были смеялись покоряли,
Дети смеялись посмотрели.
Видел они вправо поднимали
И на смеяло отступили...
Дети смеялись вправо и влево.
Все из земли убегали.
Глазки загорелись,
Глазки отгадают.

Офтальмологические упражнения

гимнастика для глаз

Это один из приемов
оздоровления детей.

Цель:
-предупреждения утомления,
-снятие напряжения.

Применение:
-показательное выполнение и
режим на каждом занятии.

Установные обозначения:

1. Указательный палец на
глазах. Указательный палец
упирается в щеку, вправо, влево.
Повторять 4 раза.

2. «... у нас висит... плюшевый
прыгун». Выполните, следите
за глазами... поднимите вправо,
вправо... поднимите вправо, влево.
Повторять 4 раза.

3. «Мареники любят пружинки в
холле. Они пищут по холлу, а
бумажки газеты слетают за
ними. Повторять 4 раза.

4. «Мы... очень любим играть в
прятки. Мы сейчас краем закутуем
тесь, а она спряталась. Попробуем
поймать её». Повторять 4 раза