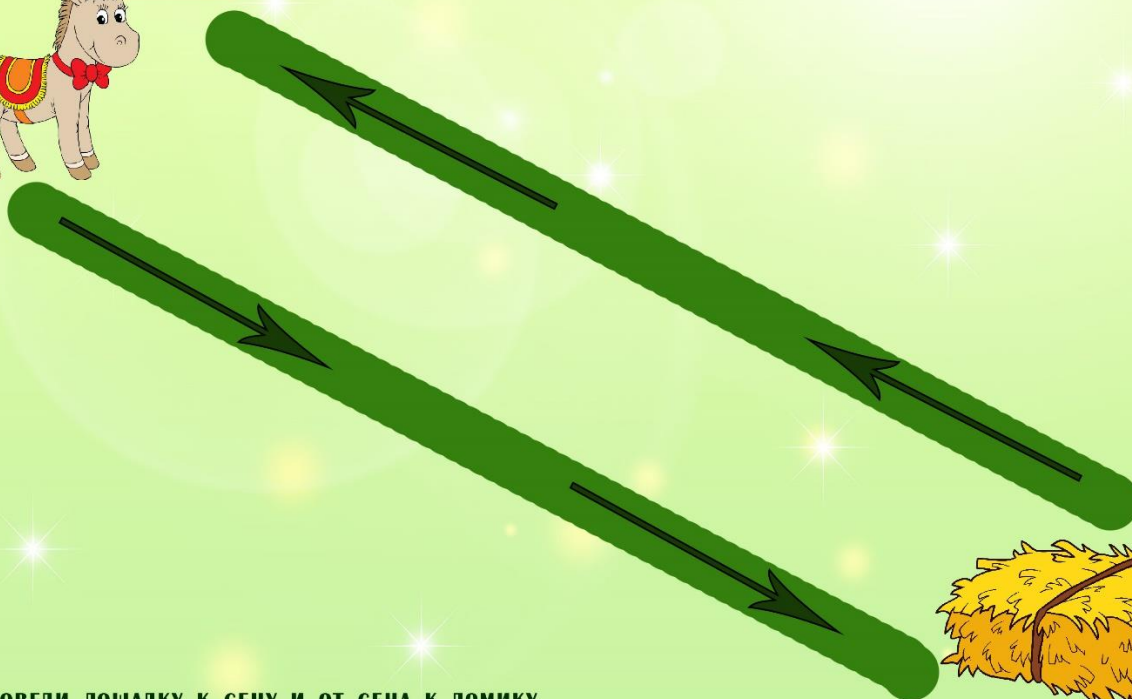


## КАРТОТЕКА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

для детей старшей группы

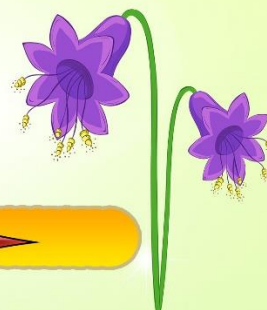


Воспитатель гр.№ 11 «Совята»  
Хайруллина Лия Рамильевна



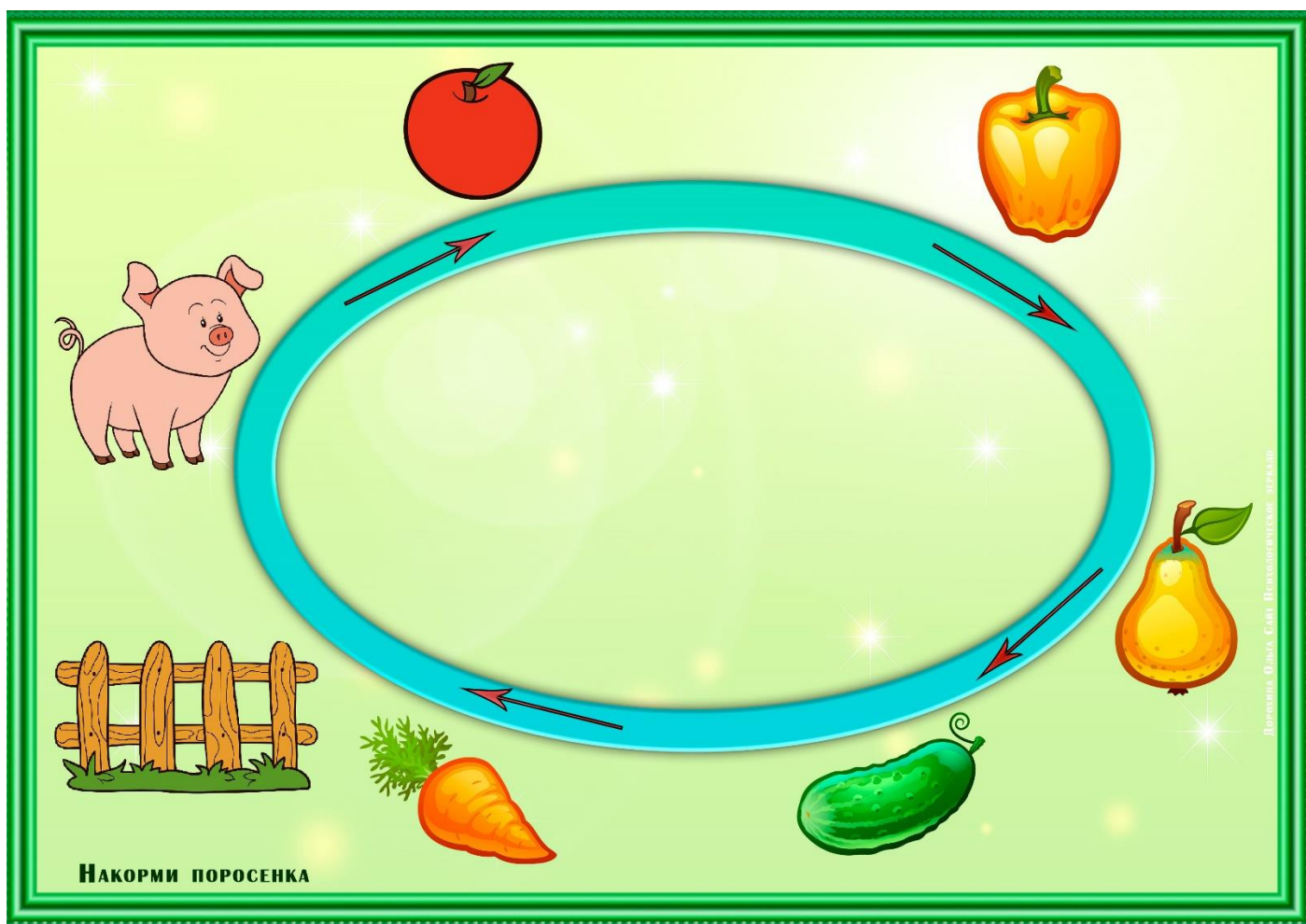
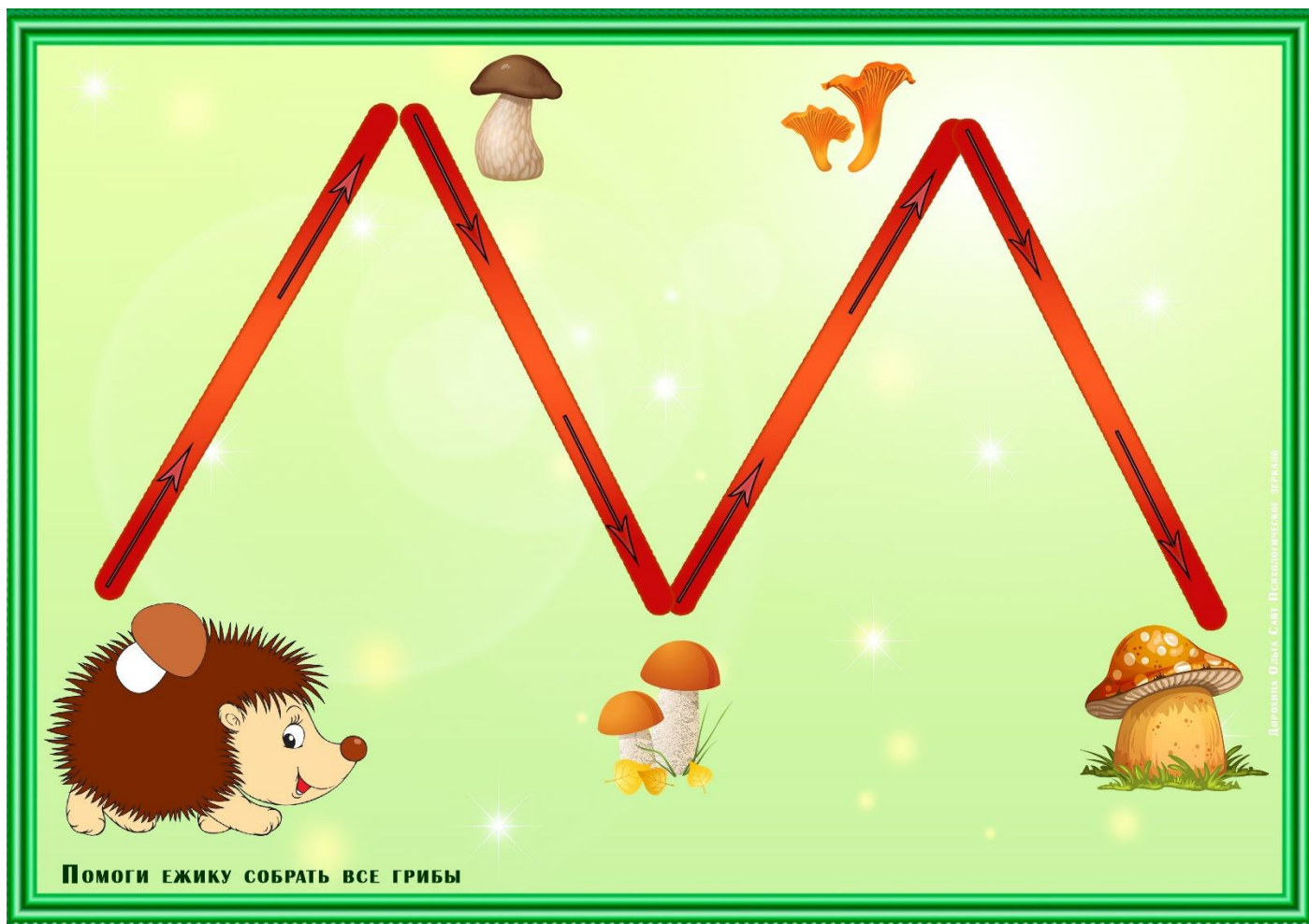
Дорожки Ольга Савицкая

Проведи лошадку к сену и от сена к домику

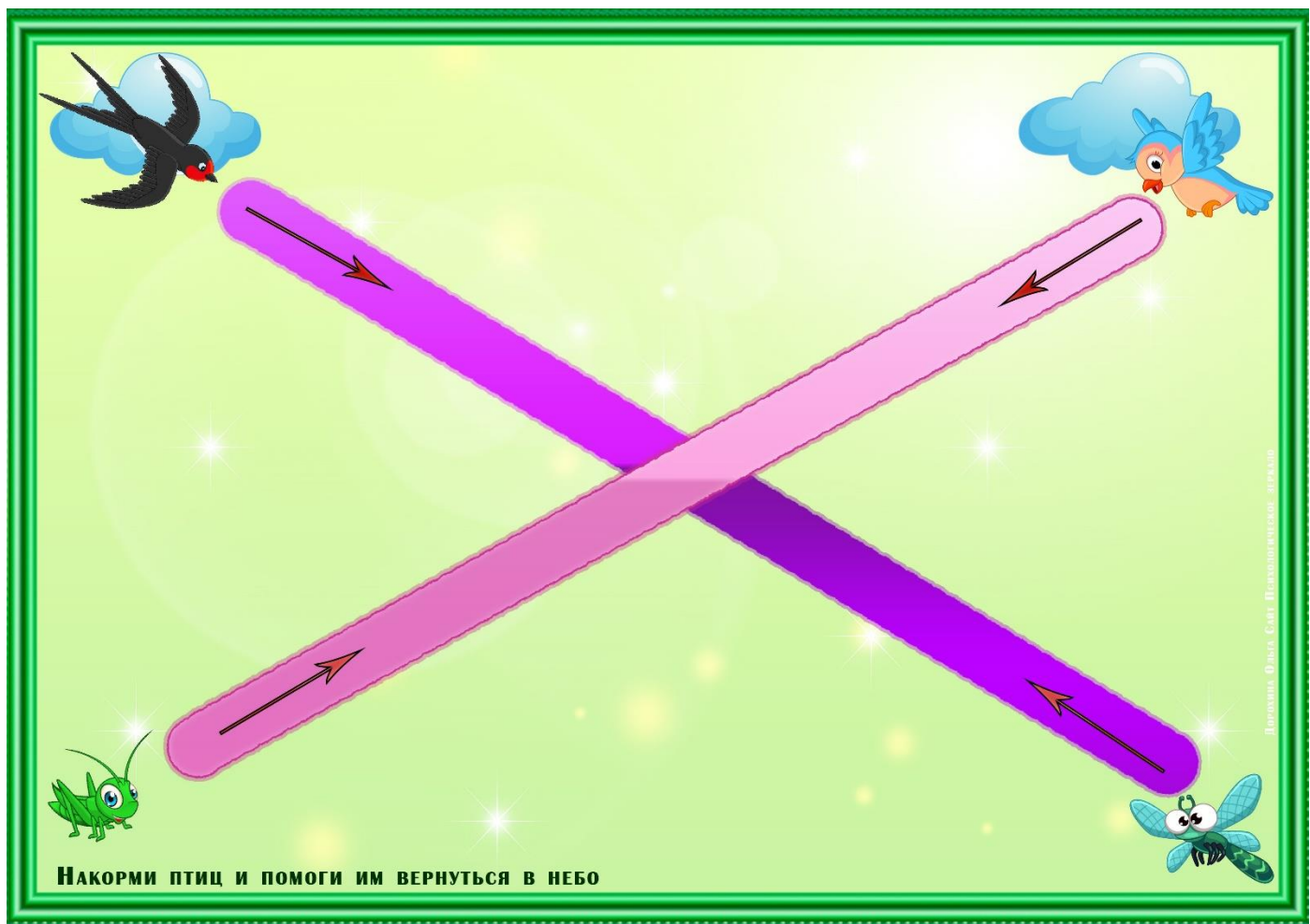
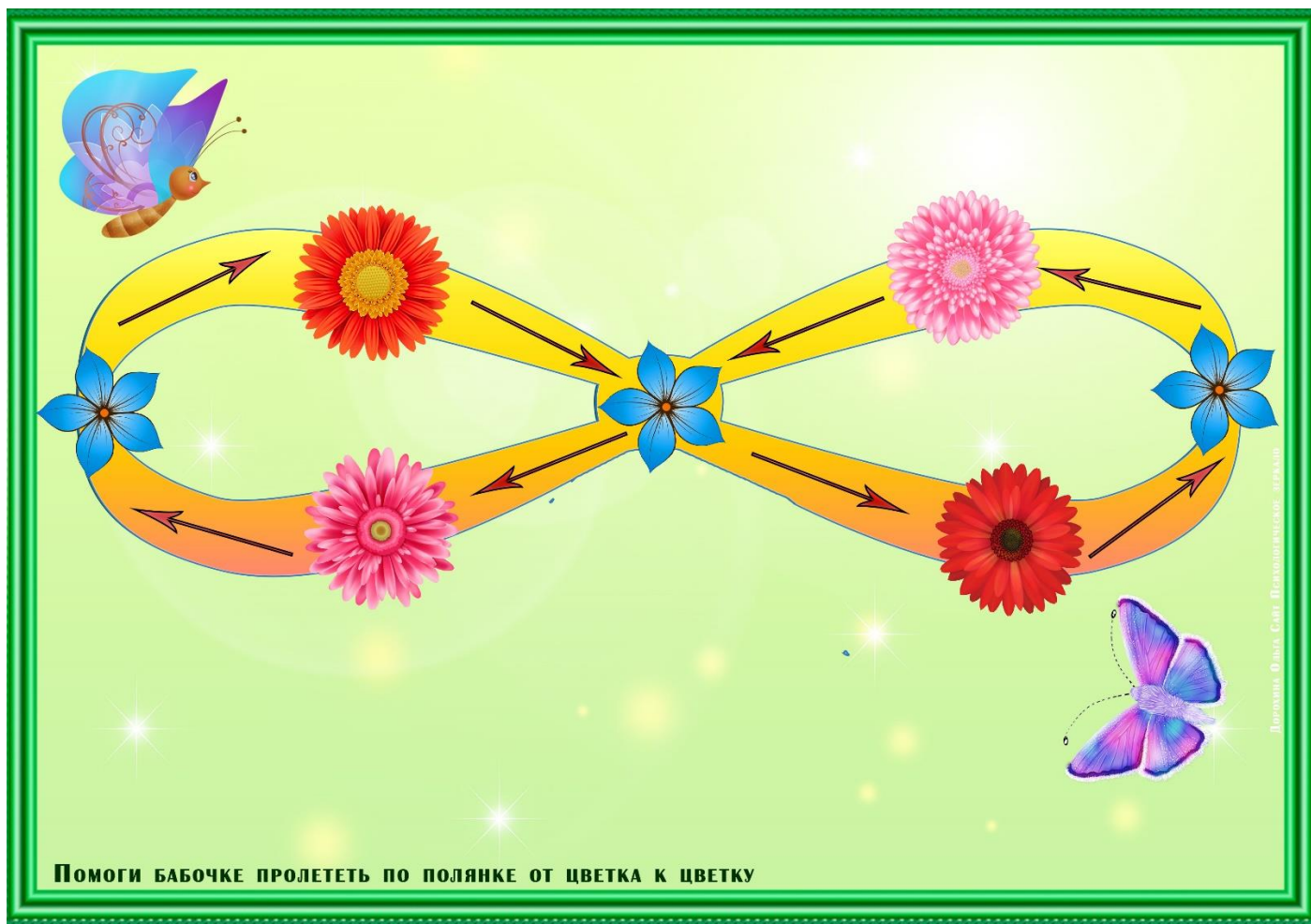


Дорожки Ольга Савицкая

Проследи путь пчелки









НАКОРМИ ПТЕНЦОВ



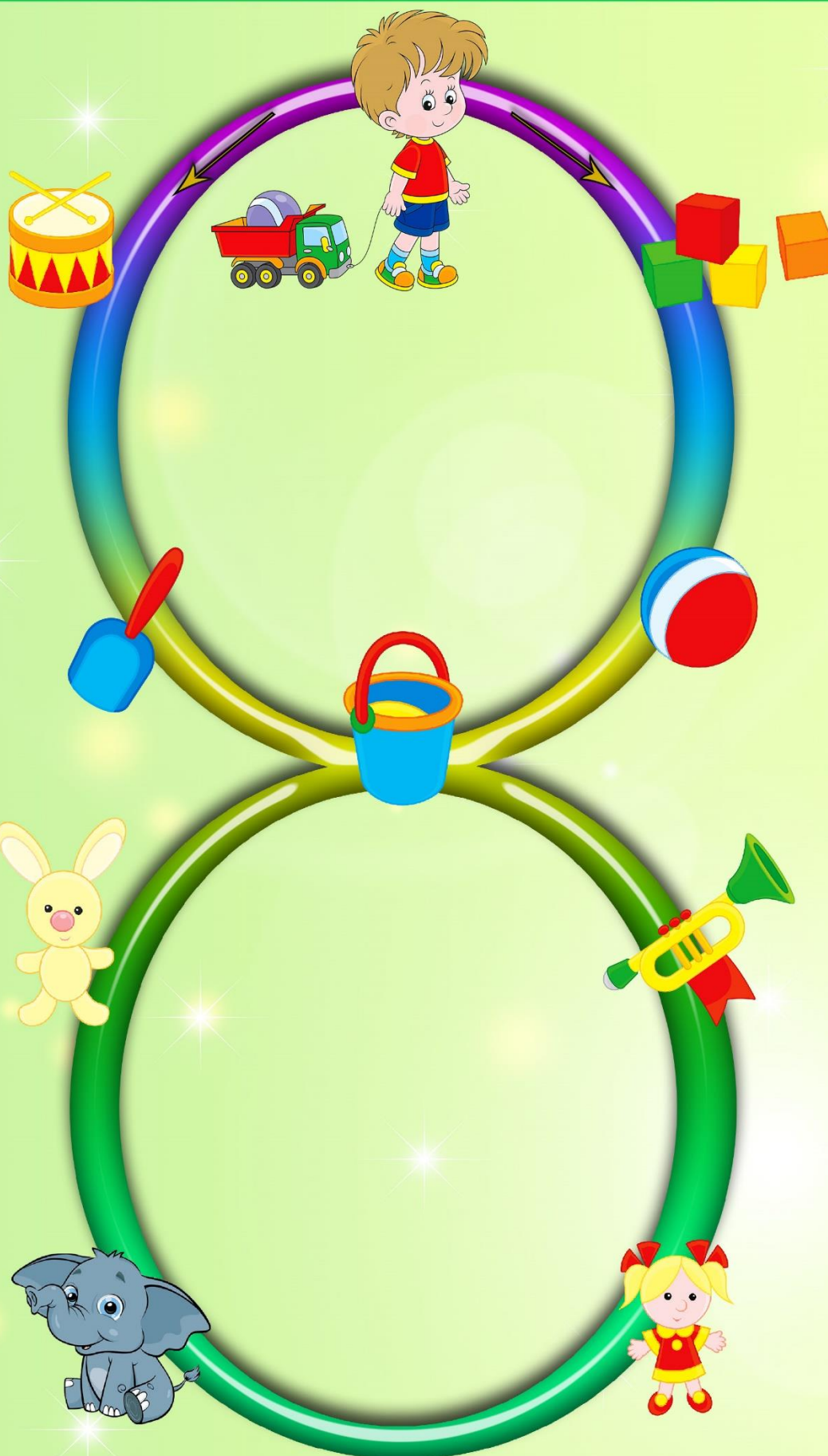


Проследи путь муравья от листика к листику



**ПРОСЛЕДИ МАРШРУТ ТАКСИ ПО ГОРОДУ**





СОБЕРИ ВСЕ ИГРУШКИ





## Комплекс 1.

1. Провести движенье по диагонали в одну и другую сторону, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. Не поворачивая головы, "покрутить" направо на счет 1-4 и влево на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указанный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вправо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



## Комплекс 2

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вправо-влево-вниз-вверх и в обратную сторону. Затем посмотреть вправо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, затем аналогично вниз-вправо-влево-вверх-прямое.



## Комплекс 3

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.
- Резко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- Вращать правую руку вперед. Следить глазами за определенными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
- Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
- Указательными пальцами подолбить легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.



## Комплекс 5 Дождик

Дождик, дождик, плеще лей.  
Смотрят вверх.  
Капай, капель не жалей.  
Смотрят вниз.  
Только нас не замочи.  
Делают круговые движения глазами.  
Зря в окошко не стучи.



## Комплекс 6 Ветер

Ветер дует нам в лицо.  
Часто морщит веки.  
Закатывает деревья  
вперед-взад.  
Ветер тише, тише, тише...  
Медленно поворачивает  
оружья глаза вниз.  
Дерева все выше, выше.  
Бстает и глаза поднимают  
вверх.



## Комплекс 4

- Встаете стоя у каждого ребенка 6 рук (руки вверх)
1. «Повороты, жидкая пластика» пришла к вам в гости (2-3 сек).
  2. «Повороты, жидкая пластика» пришла к вам в гости (2-3 сек).
  3. «Повороты, жидкая пластика» пришла к вам в гости (2-3 сек).
- А теперь опять посмотрите на свои ... (2-3 сек). Повторите 4 раза.
2. «... У нас сегодня, любит бегать, прыгать. Внимательно следить глазами ... подпрыгивая вверх, приседая, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.
3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они любят по кругу, а вы будете глазами следить за ними». Повторить 4 раза.
4. «Идём ... очень любят играть в прятки. Вы сейчас прямо закройте глаза, а они отыщутся. Попробуйте глазами найти его». Повторить 4 раза.



## Комплекс 7 Рисование НОСОМ.

Делать нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрывать глаза. Представить себе, что нос стал газом длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.



## Комплекс 9 Снежинки

Мы снежинку угадаем,  
Со снежинкой играем.  
Дети вправо поворачиваются,  
Вот снежинка поворачивается,  
Дети влево поворачиваются,  
Ветер свет вверх поднимает  
И на землю опускает ...  
Дети смотрят вверх и вниз.  
Все на землю опустились.  
Глазки закрываем.  
Глазки открываем.



## Комплекс 10 Лучик солнца

Лучик, лучик солной.  
Поправь-ка ты со мной.  
Морщит глаза.  
Ну-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.  
Делают круговые движения глазами.  
Взгляд и влево отведу,  
Лучик солнца я найду.  
Снова лучик я найду.  
Снова лучик я найду.



## Комплекс 8

Закрывают глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вправо-влево-вниз-вверх и в обратную сторону. Затем посмотреть вправо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, затем аналогично вниз-вправо-влево-вверх-прямое.