

Департамент образования администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 316  
МБДОУ детский сад № 316

---

620902, Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Октябрьская, 23  
Тел./факс 266-03-07

# **Картотека**

## **зрительных гимнастик**

### **для детей разных возрастных групп**

Инструктор по физической культуре  
Бутакова Полина Олеговна 1КК

## Младшая группа

### «Радуга»

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрывать глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

### «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.)

### «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.

*Смотрят вверх.*

Капай, капель не жалей.

*Смотрят вниз.*

Только нас не замочи.

*Делают круговые движения глазами.*

Зря в окошко не стучи

### «Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *Часто моргают веками.*

Закачалось деревцо. *Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.*

Ветер тише, тише, тише...

*Медленно приседают, опуская глаза вниз.*

Деревца все выше, выше. *Встают и глаза поднимают вверх.*

### «Глазки»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

*Закрывают оба глаза,*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

*Продолжают стоять с закрытыми глазами.*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

Нарисуем букву о, получается легко.

*Глазами рисуют букву о.*

Вверх поднимем, глянем вниз,

*Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

Вправо, влево повернем,

*Глаза смотрят вправо-влево.*

Заниматься вновь начнем.

### «Снежинки»

Мы снежинку увидали,  
Со снежинкою играли.  
Снежинки вправо полетели,  
Дети вправо посмотрели.  
Вот снежинки полетели,  
Дети влево посмотрели.  
Ветер снег вверх поднимал  
И на землю опускал...  
Дети смотрят вверх и вниз.  
Все на землю улеглись.  
Глазки закрываем,  
Глазки отдыхают.

### «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.  
*Моргают глазами.*  
Ну-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.  
*Делают круговые движения глазами.*  
Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.  
*Отводят взгляд влево.*  
Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду.  
*Отводят взгляд вправо.*

## Средняя группа

### «Ёлка»

Вот стоит большая ёлка,  
Вот такой высоты.  
(Выполняют движения глазами снизу вверх.)  
У нее большие ветки.  
Вот такой ширины.  
(Выполняются движения глазами слева направо.)  
Есть на елке даже шишки,  
(Глаза вверх.)  
А внизу - берлога мишки.  
(Глаза вниз.)  
Зиму спит там косолапый  
И сосет в берлоге лапу.  
(Прикрывают глаза.)

### **«Грибочки»**

Шляпки опят, как монетки горят.

(Дети смотрят вдаль.)

Рябит от шляпок в глазах у ребят.

(Часто моргают глазами.)

### **«Птицы на дворе»**

Перед нами петушок –

(Дети смотрят перед собой.)

Он с земли зерно клюет.

Слева – курица идет,

Справа – уточка плывет.

Сверху солнце ярко светит,

Согревает всех на свете.

(Смотрят влево, вправо, вверх.)

### **«Во дворе»**

На горе мы видим дом.

Много зелени кругом:

(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)

Вот деревья, вот кусты,

(Смотрят влево-вправо)

Вот - душистые цветы.

(Смотрят вперед.)

\*\*\*

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

\*\*\*

Ночь. Темно на улице.

(Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

### **«Солнышко»**

В небе солнце катится  
Словно желтый мячик,  
(прослеживание глазами за движением солнышка  
вверх – вниз, вправо – влево).  
То за тучку спрячется  
То по елкам скачет.  
(- движение глазами по кругу в одну и другую стороны).  
Погуляло, покружилось  
И за тучку закатилось.  
(-поморгать и зажмурить глаза).

### **«Рыбка»**

Рыбка плавала, ныряла,  
Рыбка хвостиком виляла.  
Вверх и вниз, вверх и вниз.  
(-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз)  
Рыбка, рыбка, не ленись!  
По волнам, по волнам,  
Тут и там, тут и там.  
(-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево)  
Вот она какая, рыбка золотая.  
(-поморгать глазами).

\*\*\*

Мы гимнастику для глаз  
Выполняем каждый раз.  
Вправо, влево, кругом, вниз,  
Повторить ты не ленись.  
Укрепляем мышцы глаза.  
Видеть лучше будем сразу

### **Отдыхалочка**

Мы играли, рисовали  
(выполняется 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.

### **«Осенний лес»**

Вот стоит осенний лес!  
В нем много сказок и чудес.  
(Выполняют круговые движения глазами.)  
Слева – сосны, справа – дуб.  
Дятел сверху, тук да тук.  
Глазки ты закрой – открой  
И скорей бегом домой!  
(Выполняют движения глазами вверх – вниз)

### **«Веселый мяч»**

Веселый мяч помчался вскачь.  
(Дети смотрят вдаль.)  
Покатился в огород,  
Докатился до ворот,  
(Смотрят на кончик носа, вдаль.)  
Покатился под ворота,  
(Смотрят вниз.)  
Добежал до поворота.  
(Выполняют круговые движения глазами.)  
Там попал под колесо.  
Лопнул, хлопнул – вот и все.  
(Закрывают глаза.)

## **Старшая и подготовительная группы**

### **«Поиграем вместе с Варей...»**

Поиграем вместе с Варей:  
Мы налево поглядим,  
Мы направо поглядим;  
Ну а что там впереди?  
А теперь поспим немножко:  
Опустим веки, закроем глаза ладошками.  
А пока мы отдыхали,  
Варвара рассыпала детали!  
Ну-ка, вниз мы поглядим,  
Все детали разглядим!  
А теперь посмотрим вверх –  
Выше всех, дальше всех!  
А сейчас дружно встали,  
Потянулись вместе с Варей,  
Наклонились вместе с Варей.  
Присели! Встали! Сели!  
Веселы, бодры мы снова,  
И к занятию готовы!

### **«Часы»**

Тик-так, тик-так  
Все часы идут вот так:  
тик-так, тик-так,  
Налево раз, направо раз,  
Мы тоже можем так,  
Тик-так, тик-так.

\*\*\*

Капля первая упала – кап!  
И вторая прибежала – кап!  
Мы на небо посмотрели  
Капельки «кап-кап» запели,  
Намочили лица,  
Мы их вытирали.  
Туфли – посмотрите –  
Мокрыми стали.  
Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнем  
От дождя убежим,  
Под кусточком посидим.

(Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.  
То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками.  
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.  
Движения плечами.  
Приседают, поморгать глазами.)

### «Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.  
Наши глазки отдыхают,  
Упражнения выполняют.  
А теперь мы их откроем,  
Через речку мост построим.  
Нарисуем букву о, получается легко.  
Вверх поднимем, глянем вниз,  
Вправо, влево повернем,  
Заниматься вновь начнем.  
Закрывают оба глаза.  
Продолжают стоять с закрытыми глазами.  
Открывают глаза, взглядом рисуют мост.  
Глазами рисуют букву о.  
Глаза поднимают вверх, опускают вниз.  
Глаза смотрят вправо- влево.  
Глазами смотрят вверх, вниз.

\*\*\*

Глазкам нужно отдохнуть.  
(Ребята закрывают глаза)  
Нужно глубоко вздохнуть.  
(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)  
Глаза по кругу побегут.  
(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)  
Много-много раз моргнут  
(Частое моргание глазами)  
Глазкам стало хорошо.  
(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)  
Увидят мои глазки все!  
(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)