Зрительная гимнастика:

**"Про фрукты"**

Один, два, три, четыре, пять

Будем фрукты мы искать. - поворачивают глаза налево-направо.

Вот на ветке яблоко, вот груша. -зажмуривают глаза и открывают.

Сорвем ее и будем кушать. - моргают глазами.

**"Про овощи"**

Один, два, три, четыре, пять

Будем овощи искать. поворачивают глаза налево-направо.

Вот на грядке помидор, вот огурец. - зажмуривают глаза и открывают.

Сорвешь его, ты молодец. –моргают глазами.

**"Про лес"**

Вот стоит осенний лес! - круговые движения глазами.

В нем много сказок и чудес! - движения глазами влево-вправо

Слева - сосны, справа – ели. - движения вверх-вниз.

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой! -моргают глазами.

**"Про ягоды"**

Справа зреет земляника, -взор переводят направо.

Слева - сладкая черника, -взор переводят налево

Ягоды все соберем, -круговые движения глазами.

Сядем мы и отдохнем, -закрывают глаза на несколько секунд.

А потом домой пойдем. –моргают глазами.

**"Грибочки"**

Шляпки опят, как монетки горят.         - смотрят вдаль.  
Сверкает от шляпок в глазах у ребят.   -Часто моргают глазами.

Опята в корзинку мы соберем. -Взор переводят вверх-вниз.

Скорей по дорожке домой мы пойдем. –широко открывают глаза, закрывают.

**"Осень"**

Осень по опушке краски разводила, -взор переводят направо-налево.

По листве тихонько кистью поводила. –взор переводят вверх-вниз.

Утешает осень: не жалейте лета, -смотрят в даль.

Посмотрите – осень в золото одета! - моргают глазами.

**"Белка"**

Белка дятла поджидала, - перемещают взгляд вправо- влево.

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри! -Смотрят вверх-вниз.

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой -Моргают глазками.

И пошел играть в горелки. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

**"Глазки"**

Мы играли, рисовали (выполняются действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали.

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

До пяти мы посчитаем.

А теперь их открываем.

И немного поморгаем.

**"Блюдце"**

Что за чашечка такая? - Широко открывают глаза

Воду льешь, она стоит. –Взор перемещают вверх, вниз

Чай в ней пьешь, она молчит. –Закрывают глаза.

Только ложка заводная -Круговые движения глаз по часовой стрелке.

Непослушная такая,

Все стучит, стучит, стучит. –Моргают глазами.

Моя семья

«Семья»

Два дедушки, - Смотрят направо, налево.

Две бабушки, -Смотря вверх, вниз.

Да папа, мама, я. -- Круговые движения глаз по часовой стрелке.

Сложили? Получается счастливая семья. –Моргают глазами.

Продукты

«Колобок»

Колобок румяный бок -Широко открывают глаза.

На окошке сидел  -Закрывают, открывают глаза.

В лес глядел.  – Смотрят налево, направо.

Спрыгнул вниз он на дорожку,  -Смотрят вниз.

Повстречал он Мурку – кошку. и т.д. –Моргают глазами.

(Можно проводить гимнастику с индивидуальными офтальмотренажерами).

Одежда

Я рубашку сшила мишке, -взор переводят вправо, влево.

Я сошью ему штанишки. –взор переводят вверх, вниз.

Будет мишенька гулять, -движение взора по кругу.

А ночами крепко спать. –закрывают глаза.

Обувь

У моей Маринки -взор переводят вправо, влево.

Красные ботинки, –взор переводят вниз, вверх.

В них пойдет встречать гостей. -движение взора по кругу.

Зашагает по дорожке, -моргают глазами.

Не замерзнут ее ножки.

Сибирская зима.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вот стоит большая елка,  Вот такой высоты.  У нее большие ветки.  Вот такой ширины.  Есть на елке даже шишки,  А внизу – берлога мишки.  Зиму спит там косолапый  И сосет в берлоге лапу. | | | -Посмотреть снизу-вверх.  -Посмотреть слева направо.        - Посмотреть вверх.  - Посмотреть вниз.     Зажмурить глаза, потом поморгать.. |
|  |  |

Новогодний праздник.

Дед Мороз, ты пришел! -взор переводят вправо, влево.

Мы тебя так ждали -движение взора по кругу.

Целый день, с утра не спали -закрыли, (через 5 сек.) открыли глаза.

Елку наряжали. -моргают глазами.

Перелетные птицы

Мы построили скворечню  -Круговые вращения глазами.  
Для веселого скворца,   
Мы повесили скворечник  -Взор переводят вверх, вниз.  
Возле самого крыльца.   
Все семейство вчетвером  -Взор переводят влево, вправо.  
Проживает в доме том:   
Мать, отец и скворушки -  -Моргают глазами.  
Черненькие перышки.

Режимные моменты. Части суток

Утро наступает, солнышко встает, -Взор переводят вверх, вниз.

Всех ребяток будит, в детский сад зовет.

День уж наступает, много дел у нас: -Круговые вращения глазами.

Погулять, покушать и настал сон час,

А потом мгновенно вечер подойдет, -Открывают, закрывают глаза.

Нас домой из сада мама заберет.

Вскоре ночь наступит, всем нам спать пора, -Зажмуривают глаза.

И спать мы будем крепко до самого утра! -Моргают глазами.

Рыбки

В аквариуме рыбки -Взор переводят влево, вправо.

Туда-сюда снуют,

В аквариуме рыбки -Открывают, закрывают глаза.

Нам песенки поют.

Но песенок не слышно, -Зажмуривают глаза.

Известно это всем,

Что рыбки безголосые -Моргают глазами.

Совсем, совсем, совсем.

Транспорт

Шуршат по дорогам - Открывают, закрывают глаза.  
Веселые шины,  
Спешат по дорогам -Взор перемещают вправо, влево.  
Машины, машины.  
А в кузове – важные, -Круговые вращения глазами.   
Срочные грузы…  
Цемент и железо, -Моргают глазами.  
Изюм и арбузы.

Зрительная гимнастика (2 младшая группа)

Насекомые

Знают все: у муравья -Взор переводят вправо, влево.

Очень дружная семья. –Открывают, закрывают глаза.

Летом дружно строят дом, -Взор переводят вверх, вниз.

А зимой спят дружно в нем. –Моргают глазами.

Цветы

Носит одуванчик -Взор переводят вправо, влево.

жёлтый сарафанчик. –Широко открывают глаза.

Подрастёт, нарядится -Взор переводят вверх, вниз.

В беленькое платьице. –Широко открывают глаза.

Легкое, воздушное, -Моргают глазами.

Ветерку послушное.

Лето

Летом солнце ярко светит, -Открывают, закрывают глаза.

Птички радостно поют! -Взор переводят вправо, влево.

Развлекаются все дети, -Круговые движения глазами..

И танцуют, и поют! -Моргают глазами.   
 День Победы.

Майский праздник — -Взор перемещают вправо, влево.

День Победы

Отмечает вся страна.

Надевают наши деды -Взор перемещают вверх, вниз.

Боевые ордена.  
Их с утра зовёт дорога -Открывают, закрывают глаза.

На торжественный парад.

И задумчиво с порога -Моргают глазами.

Вслед им бабушки глядят.