



Карточка зрительной гимнастики

Разработал: Рудаков И.А. инструктор по физической культуре

«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.)



«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 коле со.

Лопнул, хлопнул – вот и все.

(Закрывают глаза.)



«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.)



«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.)



«Машины»

По городу мчатся с утра и до ночи

Машины всех марок, красивые очень.

(Дети выполняют круговые движения глазами.)

Поедут направо, налево, кругом-

(Выполняют движения глазами влево, вправо.)

Свободны машины и ночью и днем.

(Хлопают глазами.)



«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.)



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.



Глазки

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 тысячу раз!



Дождик

Капля первая упала – кап!

(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели

(то же самое)

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали

(вытирают лицо руками).

Туфли - посмотрите

(показывают вниз и смотрят) -

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

(движения плечами)

И все капельки страхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком по сидим

(приседают).



Ночь.

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).

Погоуляло, покружило сь

И за тучку закатило сь.

(-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).



Olga Unger

“ЁЖИК”

Ходил ёжик по полянке,

Он искал грибы опятки.

(- повороты головы вправо и влево);

Глазки щурил, открывал

(- прищурить ся и открыть глаза);

Но грибов не увидел

Вверх смотрел он, вниз глядел

(- посмотреть вверх- вниз);

Сам тихонечко пых ел

Смотрел влево, смотрел вправо

Вдруг увидел гриб на славу!

Оглянулся он ещё

-руки спрятать за спину;

Через левое плечо

Через правое ещё

Ёж загопал по тропинке

И грибок унёс на спинке.



«Сорока»

Длиннохвостая сорока

Хлопотунья белобока.

(-проследить глазами за движением птицы «далеко - близко»)

По лесу летает

Вести собирает.

Вправо-влево, вправо-влево

Все летает то и дело.

(-движение глаз вправо-влево)

С веточки на веточку

Отлетает чуточку.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Лишь смотреть ты не ленись.

Затрещит и застрекочет,

Будто кто ее щекочет.

(-проследить глазами по кругу в одну и другую сторону);

Ну, сорока – егоза,

Мы зажмурили глаза.

(-поморгать и зажмурить глаза).

Поскорей улетай

Ты нам больше не мешай.



«Ослик»

(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу - свежая трава,
Сверху – сочная ботва.

Закружилась голова,
Кружится в глазах листва,

(Выполняются круговые движения глазами.)

Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.

