**Картотека игр зрительной гимнастики**

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Цель гимнастики: профилактика нарушений зрения дошкольников.  
предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата.

**«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.)

**«Ах, как долго мы писали»**

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

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

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть 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)

**«Прогулка в лесу»**

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, смотрят вверх

Вот грибок растет на пне, смотрят вниз

Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх

Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз

Слева ель растет - старушка, смотрят вправо

Справа сосенки - подружки. смотрят влево

Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз

Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.

**«Овощи»**

Ослик ходит выбирает, (Обвести глазами круг.)

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива, (Посмотреть вверх.)

А внизу растет крапива, (Посмотреть вниз.)

Слева – свекла, справа – брюква, (Посмотреть влево – вправо)

Слева – тыква, справа – клюква, (Влево — вправо.)

Снизу – свежая трава, (Посмотреть вниз.)

Сверху – сочная ботва. (Посмотреть вверх.)

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег. (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз)

**Деревья.**

Ветер дует нам в лицо. Часто моргают веками.

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

Ветер тише, тише, тише… Медленно приседают, опуская глаза вниз.

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

Вот стоит большая елка, (Выполняют движения глазами)

Вот такой высоты. (Посмотреть сверху вниз)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. (Посмотреть слева направо)

Есть на елке даже шишки, (Посмотреть вверх)

А внизу – берлога мишки. (Посмотреть вниз)

Зиму спит там косолапый (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз)

И сосет в берлоге лапу.

**«Кошка».**

Вот окошко распахнулось, разводят руки в стороны.

Кошка вышла на карниз. Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.

Посмотрела кошка вверх. Смотрят вверх.

Посмотрела кошка вниз. Смотрят вниз.

Вот налево повернулась. Смотрят влево.

Проводила взглядом мух. Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз. Дети приседают.

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота. Смотрят прямо.

И закрыла их руками. Закрывают глаза руками.

**«Лошадка»**

Мы поскачем на лошадке (Прослеживание глазами за предметом.)

Вправо – влево. (Вправо - влево.)

Вверх – вниз. (Вверх – вниз.)

**«Мой щенок»** (Е. Раннева).

Я щенка нарисовал, милого, смешного. (большой круг)

В целом мире не найти друга мне такого! (малый круг)

Он протягивает лапу (по траектории восьмерка).

И глядит лукаво.

Убежать бы из рисунка – солнце светит справа (смотрим глазами вправо).

Слева луг цветет веселый (посмотрим глазами налево,

Убегает вдаль река (посмотрим вниз).

На другом большом рисунке

Конь взлетает к облакам (поднимем глаза вверх).