

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр – детский сад № 100»



**Гимнастика  
для глаз в стихах  
для детей дошкольного  
возраста  
(из опыта работы)**

Воспитатель: Щербань Е.Г.





# Цель упражнений гимнастики для глаз для детей дошкольного возраста

- ◆ успокоить нервную систему ребёнка;
- ◆ помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
- ◆ облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть;
- ◆ тренировка мышц органов зрения;
- ◆ замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.



# Правила выполнения гимнастики для глаз

- ❖ гимнастика для глаз выполняется ежедневно;
- ❖ комплекс упражнений должен длиться две – три минуты;
- ❖ в течение каждого дня гимнастику для глаз можно повторять;
- ❖ время для выполнения педагог подбирает индивидуально;
- ❖ следует поддерживать интерес ребенка к упражнениям;
- ❖ чтобы не утратить игрового стиля, комплексы предлагаю проводить с использованием стихов.



# Самолет

**Сам, сам самолет.  
Тут и там самолет.**

*Круговые вращения глаз с опущенными  
и поднятыми веками*

**Летит самолет близко,  
далеко.**

*Выставляют палец перед собой,  
приближают к носу, отводят,  
прослеживая его движение взором*

**Летит самолет низко,  
высоко.**

*Выставляют палец перед собой,  
приближают к носу, отводят,  
прослеживая его движение взором*

# Волшебный луч

**Внимательнее! Появился из-за туч  
Прыгучий и волшебный луч**

**Представьте, что стена – огромный лист.  
И бегают волшебный луч по ней  
То вверх, то вниз,  
То влево, вправо, то волной.  
А мы прослеживаем путь с тобой.**

**Теперь он в угол, словно в сеть, попал  
И там, несчастный, бедненький, пропал.**

**Вдруг в новом уголке он появился, поморгал и  
снова, озорник, пропал.**

*Фиксируется положение головы.*

*Прослеживается движение луча  
вверх-вниз при фиксированном  
положении головы (2-3 раза)*

*Прослеживается движение луча  
вправо-влево (2-3 раза)*

*Прослеживается движение луча по  
диагоналям*



# Зайчики

**Вверх морковку подними,  
На нее ты посмотри.**

*Дети смотрят вверх.*

**Вниз морковку опусти.  
Только глазками смотри:  
Вверх –вниз, вправо – влево.**

*Дети смотрят вниз.  
Глазами смотрят  
вверх – вниз,  
вправо – влево.  
моргают*

**Ай да, зайныка, умелый!  
Глазками моргает.  
Моргают глазками.  
Глазки закрывает.**

*Глазки закрывают*

**Зайчики морковки взяли,  
С ними весело плясали.**



# Теремок

**Терем- терем- теремок!**

**Он не низок, не высок,**

**Наверху петух сидит,**

**Кукареку он кричит.**

*Движения глазами вправо – влево.*

*Движения глазами вверх – вниз.*

*Моргают глазами.*



# Озорной

**Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.**

**Ну-ка лучик, повернись,  
На глаза мне покажи.**

**Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.**

*Моргают глазами.*

*Делают круговые  
движения глазами.*

*Отводят взгляд влево.*



# Кошка

Вот окошко распахнулось  
Кошка вышла на карниз.

Посмотрела кошка вверх.  
Посмотрела кошка вниз.  
Вот налево повернулась.

Проводила взглядом мух.

Потянулась, улыбнулась  
И уселась на карниз.

Глаза вправо отвела,  
Посмотрела на кота.  
А потом взглянула прямо.  
И закрыла их руками.

*Разводят руки в стороны.  
Имитируют мягкую,  
грациозную походку кошки.*

*Смотрят вниз.*

*Смотрят влево.  
Взглядом проводят «муху»  
от левого плеча к правому.*

*Дети приседают.*

*Смотрят вправо.  
Смотрят прямо.  
Закрывают глаза руками.*



# По ягоды

Справа зреет земляника,

Слева - сладкая черника,

Справа - красная брусника,

Слева спеет ежевика.

Ягоды все соберем,

Отдохнем и потом домой пойдем.

*Движения глазами*

*влево - вправо.*

*Сомкнуть веки обоих глаз*

*на 3-4 секунд и*

*повторить 6-8 раз.*



# Листопад

Листопад, листопад,  
Листья желтые летят,

Желтый клен, желтый бук,  
Желтый в небе солнца круг

Желтый двор, желтый дом  
Вся земля желта кругом.

*Движения глазами вверх-вниз.*

*Движения глазами влево – вправо.*

*Движения глазами вверх, по кругу.*

*Движения глазами вниз, вдаль.*

*Движения глазами по кругу.*



# Любопытная Варвара

**Смотрит влево,  
Смотрит вправо.  
Смотрит вверх,  
Смотрит вниз.  
Чуть присела на карниз,  
А с него свалилась вниз!**

*Дети выполняют движения  
глазами по тексту.  
Посмотреть на кончик носа.  
Посмотреть вниз.*



# Грибочки

**Посмотри-ка вокруг-  
Сколько опят!**

**Шляпки грибов  
Как монетки горят,**

**От шляпок рябит  
В глазах у ребят.**

*Движения глазами  
влево - вправо .*

*Дети смотрят вдаль .*

*Часто поморгать глазками.*



# Я лечу

**Пролетает самолет.**

**С ним собрался я в полет**

**Правое крыло отвел - посмотрел,**

**Левое крыло отвел - поглядел.**

**Я мотор завожу**

**И внимательно гляжу**

**Поднимаюсь ввысь, лечу .**

**Возвращаться не хочу.**

*Движения глазами вверх.*

*Движения глазами вправо.*

*Движения глазами влево.*

*Круговые движения глазами.*

*Движения глазами вверх.*



# В лесу

**Вот стоит осенний лес!**

**В нем много сказок и чудес!**

**Слева - сосны, справа - дуб,**

**Дятел сверху, тук да тук.**

**Глазки ты закрой-открой**

**И скорей бегом домой!**

*Круговые движения глазами .*

*Движения глазами влево - вправо.*

*Движения глазами вверх - вниз.*

*Движения глазами по тексту.*



# Зоркие глазки

**Чтобы глазкам зорче быть,  
И в очках чтоб не ходить,  
Эти нужные движенья  
Предлагаем повторить.**

**Вдаль посмотрим и под ножки.  
Влево, вправо побыстрей.  
Удивился – что такое?  
И закроем их скорей.**

**А теперь вращай по кругу,  
Словно стрелочка часов.  
Открывай глаза.  
И снова на занятие. Будь здоров!**

*Дети выполняют движения  
глазами по тексту.*

*Закрывают глазки.*

*Открывают-закрывают глаза*



# Мы мечтаем

Давайте с вами помечтаем.

Глаза закроем и представим:

Как по лесу мы гуляем,

Грибы и шишки собираем.

Слева - ягоды цветут,

А справа здесь грибы растут.

Снизу - шишки, да трава,

А сверху - неба синева

Открывайте, дети, глазки,

Вот и вышли мы из сказки.

*Дети закрывают глаза.*

*Круговые движения глазами.*

*Движения глазами влево .*

*Движения глазами вправо .*

*Движения глазами вниз .*

*Движения глазами вверх..*

*Открыть глаза.*



# Насекомые

Посмотри-ка на ребят,  
Теперь на небо - там птички летят,  
Внизу, по травке, жук ползет,  
А слева - деревце растет,  
Направо - алые цветы,  
Закрыв глаза, понюхай ты.  
Над ними бабочка кружит,  
С ней рядом шмель большой жужжит.

*Бросить взгляд вперед .  
Движения глазами вверх.  
Движения глазами вниз.  
Влево -вправо.  
Закреть глаза,  
потом открыть.  
Влево - вправо.*



# Машины

**По городу мчатся с утра и до ночи  
Машины всех марок, красивые очень,  
Поедут направо, налево, кругом,  
Свободны машины и ночью и днём.**

*Движения глазами по кругу,  
движения глазами направо -  
налево, кругом.  
Дети закрывают глаза –  
открывают.*



# Петушок

**Перед нами петушок .**

**Он с земли зерно клюет.**

**Слева - курица идет,**

**Справа - уточка плывет.**

**Сверху солнце ярко светит,**

**Согревает всех на свете.**

*Посмотреть вдаль.*

*Посмотреть вниз .*

*Посмотреть влево.*

*Посмотреть вправо .*

*Посмотреть вверх .*

*Быстро поморгать глазами .*

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of white daisies with yellow centers and various colorful butterflies (including blue, orange, and yellow ones) flying among them.

# Осенний лист

**На листочек я смотрю,  
Влево глазки я веду,  
Вправо глазки я веду,  
Вверх смотрю и вниз смотрю.**

**Сильно глазки закрываю  
И тихонько открываю,  
Вдаль я на листок смотрю:  
- Здравствуй, осень, – говорю.**

*Дети выполняют движения  
глазами, по тексту.  
Посмотреть влево.  
Посмотреть вправо.*

*Открыть – закрыть глаза.  
Посмотреть вдаль*



# Морковка

На морковку смотрит Зая,  
Смотрит долго, не моргая,  
Если он глаза сомкнёт,  
Вдруг морковка пропадет?

Он с морковки глаз не сводит –  
Влево, вправо глазки водит.  
Наконец не утерпел,  
Как моргнул – морковку съел!

*Дети выполняют  
движения  
глазами, по тексту.*

*Смотрят влево – вправо.  
Моргают.  
Расслабляются*



# Наша грядка

**Раз, два, три, четыре, пять.**

**Будем овощи искать.**

**Что растет на нашей грядке?**

**Огурцы, горошек сладкий.**

**Там редиска, там салат.**

**Наша грядка просто клад.**

*Круговые движения глазами.*

*Посмотреть вниз.*

*Влево - вправо .  
Поморгать глазами.*



# Бабочка

Спал цветок

И вдруг проснулся,

Больше спать не захотел,

Встрепенулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

*Закреть глаза, расслабиться*

*Поморгать глазами.*

*Руки поднять вверх (вдох).*

*Посмотреть на руки.*

*Руки согнуты в стороны (выдох)*

*Потрясти кистями, посмотреть*



# Наши глазки

**Закрываем мы глаза, вот какие чудес.  
Наши глазки отдыхают,  
Упражнения выполняют.**

**А теперь мы их откроем,  
Через речку мост построим.**

**Нарисуем букву «о», получается легко.**

**Вверх поднимаем, 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.*



# Светафорик

Стоит глазами нам мигает,  
Как будто много-много знает.

А мы ему в ответ мигнём.

Глаза закроем, их потрём.

Пусть думает, всё знаем мы о нём

*Крепко зажмуривают*

*И широко открывают оба глаза.*

*Подмигивают глазами попеременно*

*Поглаживают закрытые глаза  
подушечками пальцев.*

*Отводят глаза влево - вправо при  
неподвижной голове*



# Посидим немножко

**Посидим сейчас немножко,  
Закроем мы глаза ладошкой.**

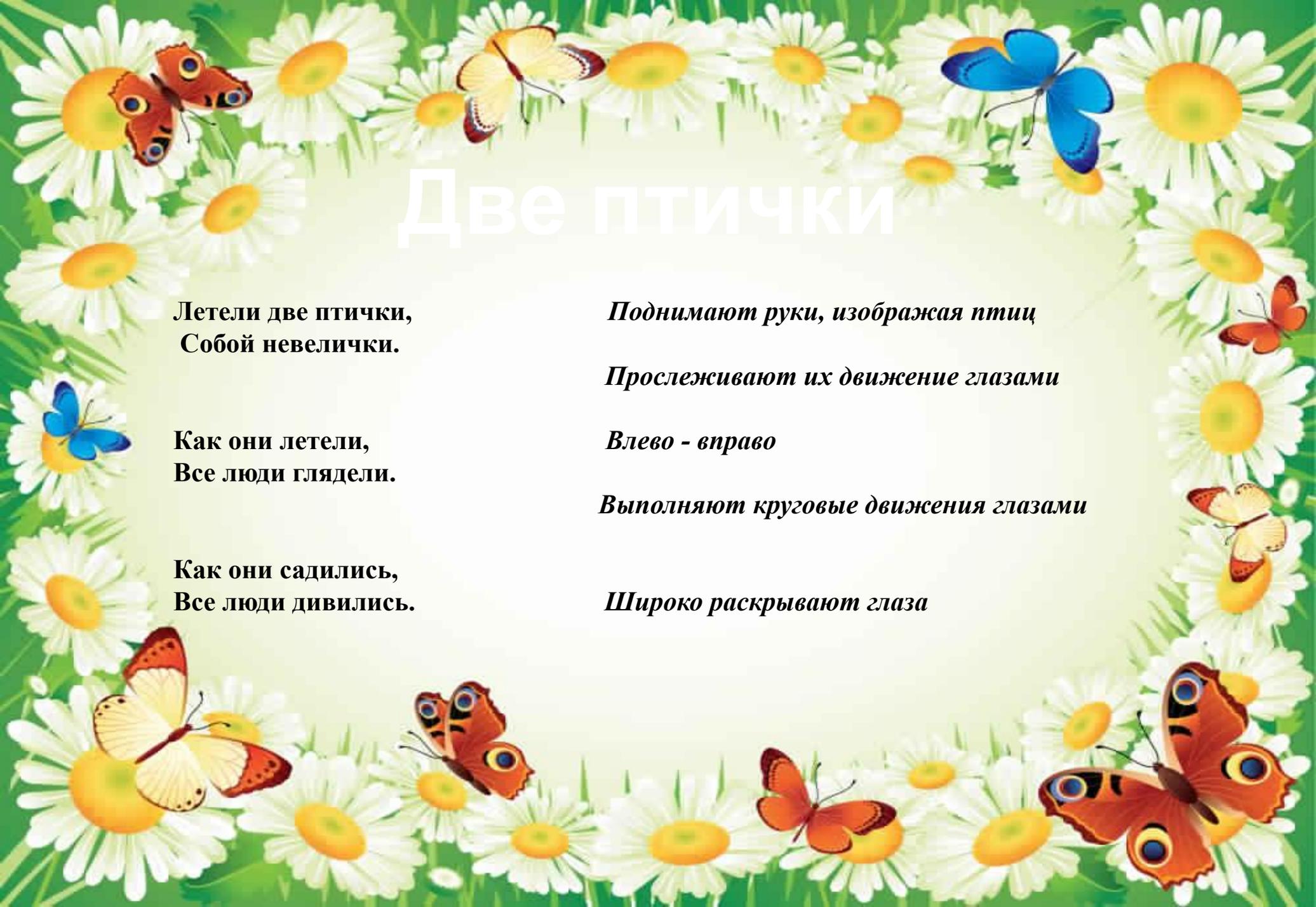
**Сразу сделалось темно...  
Руки убираем, смотрим мы в окно.**

**И снова ладошкой закрываем глаза,  
Откроем и смотрим налево – стена  
Смотрим направо, там тоже – стена!  
И часто – часто моргают глаза.**

*Закрыли глазки*

*Открыли глазки*

*Делаем движения  
по тексту*



# Две птички

**Летели две птички,  
Собой невелички.**

**Как они летели,  
Все люди глядели.**

**Как они селись,  
Все люди дивились.**

*Поднимают руки, изображая птиц*

*Прослеживают их движение глазами*

*Влево - вправо*

*Выполняют круговые движения глазами*

*Широко раскрывают глаза*



# Капают дождик

Капля первая упала - кап!  
И вторая прибежала - кап!  
Мы на небо посмотрели,  
Капельки кап- кап запели,

Намочились лица.  
Мы их вытирали.  
Туфли - посмотрите -  
Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем  
И все капельки встряхнем.  
От дождя мы убежим,  
Под кусточком посидим.

*Пальцем показывают траекторию ее  
движения сверху вниз, прослеживая  
глазами движение пальца  
Смотрят вверх, закрывают глаза*

*Поглаживают закрытые глаза  
подушечками пальцев  
Показывают руками вниз и смотрят*

*Пальчики рук «бегут» по коленкам в одну  
сторону, глазами прослеживается их путь  
Нагибают голову, прикрывая ее руками*

# В сказке

Куда тропинка нас, ребята, завела?  
Быть может, все напутала бабушка Яга?  
В лесу волшебном мы, ребята, очутились,  
Когда с горы в долину опустились.  
Сначала мы осмотримся вокруг:  
Глазами сделаем большущий круг.  
Посмотрим вверх, посмотрим вниз,  
Быть может, там вода живая –  
Вот сюрприз.  
Зажмурим крепко глазки,  
А потом откроем вдруг  
И скажем: «Волшебники, мы тут!»

*Переведение взора вправо-влево при  
фиксированном положении головы*

*Круговые вращения глазами по  
часовой, против часовой стрелки*

*Переведение взора вверх-вниз при  
фиксированном положении головы*

*Крепко зажимают глаза на 3-5  
сек, затем широко их раскрывают (5-6 раз)*

# Глазки

**Теперь друг к другу повернитесь,**

**И широко соседу улыбнитесь.**

**Теперь немного поморгайте,**

**Поочередно каждым глазом помигайте.**

**Теперь опять немного поморгайте.**

**Глаза закройте просто, отдыхайте.**

**А вот теперь глаза зажмурьте крепко вы.**

**Откройте широко. Где ж очутились мы?**

*Поворачиваются друг к другу*

*Улыбаются*

*Закрывают и открывают оба глаза  
разом*

*Поочередно закрывают глаза*

*Закрывают и открывают оба глаза  
разом*

*Закрывают глаза, расслабляются*

*Крепко зажмуривают глаза на 3-5 сек.*

*Широко открывают глаза.*



# Волшебные часы

**Часы волшебные на стеночке висят**

**Глазами смотрят на ребят,**

**И говорят: «Тик-так, тик-так»**

**Вот и прошел волшебный миг».**

**Пора домой вам возвращаться,**

**Глаза открыть, и дома оказаться.**

*Следят за передвижением  
циферблата часов вверх-вниз*

*Зажмуривают крепко глаза, затем их  
широко раскрывают.*

*Глазами выполняют поочередные  
движения вправо-влево*

*Закрывают глаза*

*Поглаживают пальцами глаза*

*Широко открывают глаза*

# На берегу

Вокруг такая красота,  
Вот море, небо – всюду синева.

А над нами - облака,

Перед нами расстилается вода.

Чайки, мимо пролетая,  
Шлют привет,

Нам кричат, что лучше места нет.

*Выполняют вращательные движения  
глазами по часовой и против часовой  
стрелки*

*Поднимают руки вверх, движение  
прослеживается глазами*

*Разводят руки в стороны, переводят взгляд  
с одной руки на другую*

*Выполняют петлеобразные движения  
руками, прослеживая их движение*

*Крепко зажмуривают глаза, затем их  
широко открывают*



# Совушка

**В небе месяц серебрится.  
Спят в кустах тетерева.**

**Над поляной кружит птица –  
Остроклювая сова.**

**У совы глаза, как плоски,  
В темноте горят огнем.**

**Ночью видит, словно кошка,  
Но совсем не видит днем.**

*Поднимают глаза вверх  
Опускают глаза вниз*

*Вращательные движения глазами по часовой  
и против часовой стрелки*

*Открывают широко глаза, зажимают их  
крепко на 3-5 сек ( 4-6 раз)*



# Прогулка

**Дин – дон! Дин – дон!  
Слева звон, справа звон!  
Лето красное пришло,  
Свет и радость принесло.**

**Дети по лесу гуляли,  
За природой наблюдали.  
Вверх на небо посмотрели.  
Их глазки лучики согрели.**

**Рядом бабочки летали,  
Крылышками нежными махали.  
Прилетала к ним пчела.  
На нос села нам она.**

*Смотрят вправо-влево*

*Круговые движения глазами по и против часовой стрелки*

*Фиксируют взгляд на потолке*

*Гладят глазки*

*Закрывают, открывают глаза*

*Прослеживают его движение пальца к носу.*

*Фиксируют взгляд на носу на 2-3 сек.*



# Стрекоза

**Вот такая стрекоза-  
Как горошины глаза.**

*Дети пальцами делают очки*

**Влево – вправо,  
назад – вперед  
Ну, совсем как вертолет.**

*Глазами смотрят вправо – влево  
Круговые движения глаз.*

**Мы летаем высоко.  
Мы летаем низко.**

*Смотрят вверх  
Смотрят вниз*

**Мы летаем далеко,  
Мы летаем близко.**

*Смотрят вперед  
Смотрят вниз*



# Ветерок

Ветер дует нам в лицо

*Дети часто моргают веками*

Закачалось деревцо.

*Не поворачивая головы,  
смотрят влево- вправо*

Ветер тише, тише, тише...

*Медленно приседают,  
опуская глаза вниз*

Деревца все выше, выше.

*Встанут и глаза поднимают  
вверх.*



# Солнечный зайка

**Солнечный мой зайныка,  
Прыгни на ладошку.  
Солнечный мой зайныка,  
Маленький, как крошка.**

**Прыг на носик, на плечо.  
Ой, как стало горячо!  
Прыг на лобик, и опять  
На плече давай скакать.**

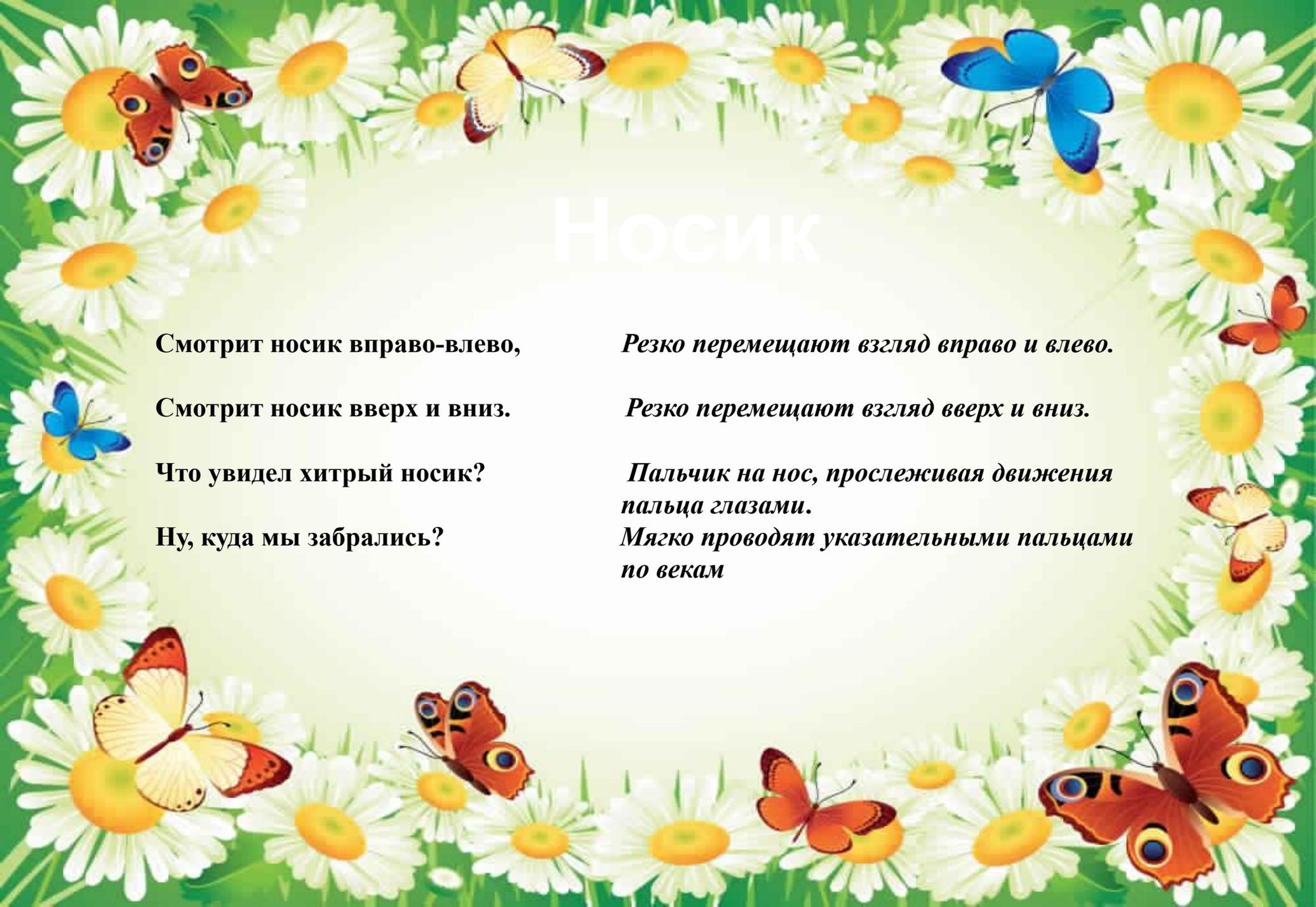
**Вот закрыли мы глаза,  
А солнышко играет:  
Щечки теплыми лучами  
Нежно согревает.**

*Дети вытягивают вперед ладошку.  
Ставят на ладонь указательный  
палец другой руки.*

*Прослеживают взглядом движение  
пальца,*

*Закрыли – открыли глаза.*

*Погладили щечки ладошкам.*



# Носик

Смотрит носик вправо-влево,

Смотрит носик вверх и вниз.

Что увидел хитрый носик?

Ну, куда мы забрались?

*Резко перемещают взгляд вправо и влево.*

*Резко перемещают взгляд вверх и вниз.*

*Пальчик на нос, прослеживая движения пальца глазами.*

*Мягко проводят указательными пальцами по векам*



# Смелый зайка

**Зайка вправо поскакал,**

*Дети прослеживают движения зайчика взглядом, не поворачивая головы.*

**Каждый зайку увидал.**

**Зайка влево поскакал, .**

*Дети выполняют движения глазами,*

**Каждый взглядом увидал.   *по тексту.***

**Зайка – вправо, зайка – влево.**

**Ах, какой зайчонок смелый!   *Глядят ладошками лицо.***



# Раз, два, три...

Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки закрывать.  
Жмуримся и открываем  
И игру мы продолжаем.

Рассмотреть мы все должны,  
Что вблизи и что в дали.

Наши часики - глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

*Закрывают и открывают оба  
глаза разом.*

*Поочередно закрывают глаза*

*Смотрим вдаль, расслабляемся*

*Смотрим влево - вправо*

*Широко открывают глаза.*



# Снежки

**В руки вы снежки возьмите,  
И на них вы посмотрите.  
А теперь их поднимите.**

**Вверх, на них вы посмотрите.  
Вниз снежки вы опустите,  
И опять на них взгляните.**

**Вот такой у нас снежок,  
Улыбнись ему, дружок.  
Быстро, быстро вы моргайте,  
А теперь в игру вступайте.**

*Делаем движения по тексту*

*Смотрят вверх-вниз,  
закрывают и  
открывают оба глаза разом*

*Улыбаемся.*

*Моргаем.*

*Широко открывают глаза.*