**Картотека зрительной гимнастики для дошкольников в стихах**

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

**«Ах, как долго мы писали»**Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.  
Посмотрите все в окно,  
Ах, как солнце высоко.  
Мы глаза сейчас закроем,  
В группе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем,  
Вправо, влево повернем,  
А потом скатимся вниз,  
Жмурься сильно, но держись. Поморгать глазами  
Посмотреть влево-вправо  
Посмотреть вверх  
Закрыть глаза ладошками  
Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево  
Посмотреть вниз  
Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими

**«Солнечный зайчик»**Солнечный мой заинька,  
Прыгни на ладошку.  
Солнечный мой заинька,  
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, которым  
медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед,  
затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и  
другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.  
Голова все время находится в фиксированном положении.  
Закрывают глаза ладонями.

**Вот стоит осенний лес!**В нем много сказок и чудес!  
Слева - сосны, справа – ели.  
Дятел сверху, тук да тук.  
Глазки ты закрой – открой  
И скорей бегом домой! Выполняют круговые движения глазами  
Выполняют движения глазами влево – вправо  
Выполняют движения глазами вверх – вниз  
Жёлтый - красный  
Красный – жёлтый  
Разный красный.  
Жёлтый разный.  
Это ветер листья носит.  
**Звонкий ветер.**Это осень… Прослеживание глазами за движением листочка  
Вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз  
Движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-6раз.  
Поморгать и закрыть глаза

**«Прогулка в лесу»**Мы отправились гулять  
Грибы - ягоды искать  
Как прекрасен этот лес.  
Полон разных он чудес.  
Светит солнце в вышине,  
Вот грибок растет на пне,  
Дрозд на дереве сидит,  
Ежик под кустом шуршит.  
Слева ель растет - старушка,  
Справа сосенки – подружки.  
Где вы, ягоды, ау!  
Все равно я вас найду! Шагают на месте  
Смотрят вверх  
Смотрят вниз  
Смотрят вверх  
Смотрят вниз  
Смотрят вправо  
Смотрят влево  
Повторяют движения глаз  
Влево - вправо, вверх - вниз

**«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.  
Мягко проводят указательными пальцами по векам  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Будем овощи искать.  
Что растет на нашей грядке?  
Огурцы, горошек сладкий.  
Там редиска, там салат –  
Наша грядка просто клад! Дети выполняют круговые движения глазами  
Посмотреть вверх – вниз.  
Посмотреть влево, вправо.  
Быстро поморгать  
Стихотворение Гимнастика для глаз

**«Овощи»**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.  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег. Обвести глазами круг  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть вниз.  
Посмотреть влево – вправо  
Влево — вправо.  
Посмотреть вниз.  
Посмотреть вверх  
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

**«Ёлка»**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. Выполняют движения глазами.  
Посмотреть снизу вверх.  
Посмотреть слева направо.  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть вниз  
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,  
Повторить 2 раза

**«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.  
И закрыла их руками. Разводят руки в стороны  
Имитируют мягкую, грациозную походку кошки  
Смотрят вверх  
Смотрят вниз  
Смотрят влево  
Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому  
Дети приседают  
Смотрят прямо.  
Закрывают глаза руками  
Стихотворение Гимнастика для глаз

**«Мой щенок»**Я щенка нарисовал, милого, смешного  
В целом мире не найти друга мне такого!  
Он протягивает лапу  
И глядит лукаво.  
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа  
Слева луг цветет веселый  
Убегает вдаль река  
На другом большом рисунке  
Конь взлетает к облакам. Большой круг  
Малый круг  
По траектории восьмерка  
Смотрим глазами вправо  
Посмотрим глазами налево  
Посмотрим вниз  
Поднимем глаза вверх

**«Хомячок»**Хомка - хомка хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка рано встаёт  
Глазки свои хомка трет.  
Поморгает – раз, два, три  
Вдох и выдох. Посмотри  
Далеко ручей бежит,  
На носу комар пищит.  
Смотрит хомка выше, ниже,  
Вправо, влево, дальше, ближе…  
Осмотрел он все кругом  
Прыг! и в норочку бегом! Движения в соответствии с текстом стихотворения

**«Птицы на дворе»**Перед нами петушок –  
Он с земли зерно клюет.  
Слева – курица идет,  
Справа – уточка плывет.  
Сверху солнце ярко светит,  
Согревает всех на свете Дети смотрят перед собой  
Смотрят вниз  
Смотрят влево  
Вправо  
Вверх

**«Весёлая неделька»**

Всю неделю по - порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.  
Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.  
В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.  
По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.  
В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.  
Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.  
Без гимнастики, друзья,  
Глазки видят всё вокруг,  
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано -  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг. Движения в соответствии с текстом

**«Тренировка»**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! Посмотреть влево. Посмотреть вправо  
Круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - вправо - вверх - влево – вниз  
Поднять взгляд вверх  
Опустить взгляд вниз  
Быстро поморгать

**«Ночь»**Ночь. Темно на улице.  
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.  
(повторить 3 - 4 раза) Движения в соответствии с текстом

**«Белка»**Белка дятла поджидала,  
Гостя вкусно угощала  
Ну-ка дятел посмотри!  
Вот орехи-1,2,3.  
Пообедал дятел с белкой  
И пошел играть в горелки. Резко перемещают взгляд вправо- влево  
Смотрят вверх-вниз  
Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем

**«Календарь»**Запоминаем календарь:  
Зима - декабрь, январь, февраль  
За ними март, апрель и май -  
Весна пришла, пальто снимай!  
Июнь, июль и август - лето!  
Бежит с портфелем осень следом:  
Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь,  
А дальше вновь зима – декабрь!  
(повторить 2 раза) Движения глазами вправо-влево  
Движения глазами вниз – вверх  
Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё  
Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз

**«Птички»**Летели птички,  
Собой невелички.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они садились,  
Люди все дивились Прослеживание глазами за предметом по кругу  
Движения глазами вправо – влево  
Движения глазами вверх – вниз

**«Сорока»**Длиннохвостая сорока  
Хлопотунья белобока.  
По лесу летает  
Вести собирает.  
Вправо-влево, вправо-влево  
Все летает то и дело.  
С веточки на веточку  
Отлетает чуточку.  
Вверх и вниз, верх и вниз.  
Лишь смотреть ты не ленись.  
Затрещит и застрекочет,  
Будто кто ее щекочет.  
Ну, сорока – егоза,  
Мы зажмурили глаза.  
Поскорей улетай  
Ты нам больше не мешай. проследить глазами за движением  
птицы «далеко - близко» 6- 8 раз;  
движение глаз вправо-влево 6-8 раз;  
движение глазами вверх вниз 6-8 раз  
проследить глазами по кругу в одну и другую  
сторону;  
поморгать и зажмурить глаза

**«Сова»**В лесу темно.  
Все спят давно.  
Только совушка-сова,  
большая голова,  
На суку сидит,  
во все стороны глядит.  
Вправо, влево, вверх и вниз,  
Звери, птицы, эх, держись!  
Посмотрела все кругом –  
за добычею бегом! Движения в соответствии с текстом

**«Автобус»**Мы в автобусе сидим,  
Во все стороны глядим.  
Глядим назад, глядим вперед,  
А автобус не везет...  
Внизу речка – глубоко,  
Вверху птички – высоко.  
Щётки по стеклу шуршат  
Все капельки смести хотят.  
Колёса закружились  
Вперёд мы покатились. Движения в соответствии с текстом

**«Машины»**По городу мчатся с утра и до ночи  
Машины всех марок, красивые очень.  
Поедут направо, налево, кругом-  
Свободны машины и ночью и днем. Дети выполняют круговые движения глазами  
Выполняют движения глазами влево, вправо  
Хлопают глазами  
Сел медведь на брёвнышко,  
Стал глядеть на солнышко.  
Не гляди на свет, медведь!  
Глазки могут заболеть! Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения  
Прикрывают глаза ладонями

**«Волшебный сон»**Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем...  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Отдыхают... Засыпают...  
Шея не напряжена  
И рассла-бле-на...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляется...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Мы спокойно отдыхаем...  
Сном волшебным засыпаем...  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем.  
Их повыше поднимаем.  
Потянулись! Улыбнулись!  
Всем открыть глаза и встать! Пауза  
Громче, быстрей, энергичней

**«Светофор»**У дороги, словно в сказке,  
На столбе живёт трёхглазка.  
Всё мигает и мигает,  
Ни на миг не засыпает.  
Она транспорт стережёт,  
Пешеходам путь даёт.  
(повторить 2 – 3 раза) Взор переводят вверх, вниз  
Взор переводят вправо, влево  
Моргают глазами  
Широко раскрывают глаза  
Глаза закрывают  
Широко открывают и закрывают глаза

**«Метелки»**  
Вы метелки,  
Усталость сметите.  
Глазки нам  
Хорошо освежите.  
Моргание глазами

**«Подснежник»**В руки вы цветы возьмите,  
И на них вы посмотрите.  
А теперь их поднимите  
Вверх, на них вы посмотрите.  
Вниз цветы вы опустите,  
И опять на них взгляните.  
Цветок вправо,  
Цветок влево.

**«Нарисуйте**» круг умело.  
Цветок близко, вот вдали,  
Ты внимательно смотри.  
Вот такой у нас цветок,  
Улыбнись ему, дружок.  
Быстро, быстро вы моргайте,  
И команды выполняйте. Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога

**«Мостик»**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

**«Бабочка»**Спал цветок  
И вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел,  
Встрепенулся, потянулся,  
Взвился вверх и полетел. Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее  
Поморгать глазами  
Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки  
Руки согнуты в стороны (выдох)  
Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево

**«Космос»**Раз, два, три  
Ремни пристегни. Ракета ввысь лети.  
Космонавты, глубже дыши.  
Посмотри в иллюминатор, вдруг!  
Чудеса одни вокруг.  
В воздухе, как ласточки, мы парим  
Из отсека в отсек мы летим.  
Садимся в кресло мы с трудом  
Еще трудней удержаться в нем...  
Вот приземляемся мы на Земле,  
Чтобы знания получить тебе и мне. Гимнастика со свечей: фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устают глаза)

**«Стрекоза»**  
Вот какая стрекоза – как горошины глаза  
Влево, вправо, верх, вперед  
Ну, совсем как вертолет  
Мы летаем высоко  
Мы летаем низко  
Мы летаем далеко  
Мы летаем близко  
Мы гимнастику для глаз  
Выполняем каждый раз.  
Вправо, влево, кругом, вниз,  
Повторить ты не ленись.  
Укрепляем мышцы глаза.  
Видеть лучше будем сразу траектория восьмерки  
глазами смотрим по тексту  
по большому кругу  
смотрим вверх  
смотрим вниз  
смотрим по большому кругу  
смотрим по малому кругу  
Рыбки весело резвятся  
В чистой тепленькой воде,  
То сожмутся, разожмутся,  
То зароются в песке Глазки - рыбки - зажмурить, открыть, закрыть руками и пальчиками погладить по векам

**«Дождик»**Дождик, дождик, пуще лей.  
Капель, капель не жалей.  
Только нас не замочи.  
Зря в окошко не стучи. Смотрят вверх  
Смотрят вниз  
Делают круговые движения глазами

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

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

**«Зонтик»**Зонтик у меня цветной  
Яркий - красный, голубой  
Ветер осенний засвистел  
Зонтик в небо полетелВыше - выше - высоко…  
Дальше - дальше - далеко  
Кружит - кружит зонт цветной  
Яркий - красный, голубой. прослеживание глазами за движением  
зонтика по волнистой линии 4-6 раз;  
прослеживание глазами вверх – вниз  
проследить вправо – влево  
прослеживание глазами по кругу в одну и  
другую стороны 4 раза

**«Теремок»**Терем – терем - теремок!  
Он не низок, не высок.  
Наверху петух сидит,  
Кукареку он кричит. Движение глазами вправо- влево  
Движение глазами вверх- вниз  
Моргают глазами

**А сейчас, а сейчас**Всем гимнастика для глаз.  
Глаза крепко закрываем,  
Дружно вместе открываем.  
Снова крепко закрываем  
И опять их открываем.  
Смело можем показать,  
Как умеем мы моргать.  
Головою не верти,  
Влево посмотри,  
Вправо погляди.  
Глазки влево, глазки вправо -  
Упражнение на славу.  
Глазки вверх, глазки вниз,  
Поработай, не ленись!  
И по кругу посмотрите.  
Прямо, ровно посидите.  
Посидите ровно, прямо,  
А глаза закрой руками Движения по тексту

**«Листья»**  
Ах, как листики летят, Всеми красками горят  
Лист кленовый, лист резной,  
Разноцветный, расписной.  
Шу-шу-шу, шу – шу - шу.  
Как я листиком шуршу.  
Но подул вдруг ветерок,  
Закружился наш листок,  
Полетел над головой  
Красный, желтый, золотой.  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
Как листиком шуршу.  
Под ногами у ребят  
Листья весело шуршат,  
Будем мы сейчас гулять  
И букеты собирать  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  
Как я листиком шуршу. Круговые движения глазами:  
налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз  
Посмотреть влево – вправо.  
Посмотреть вверх – вниз.  
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.Посмотреть влево – вправо.  
Посмотреть вверх – вниз.  
Посмотреть вниз.  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть влево – вправо.