



# Картотека

зрительной гимнастики  
для детей  
младшего  
дошкольного возраста



## Карточка №1

### **"Снежинка"**

**Мы снежинку увидели —  
Со снежинкою играли.**  
(Дети берут снежинку в руку, вытянуть  
снежинку вперёд перед собой,  
сфокусировать на ней взгляд)  
**Снежинки вправо полетели,  
Дети вправо посмотрели.** (Отвести  
снежинку вправо, проследить взглядом).  
**Вот снежинки полетели,  
Глазки влево посмотрели.**  
(Отвести снежинку влево).  
**Ветер снег вверх поднимал  
И на землю опускал.**  
(Поднимать снежинки вверх и вниз).  
**Дети смотрят вверх и вниз.**  
**Всё! На землю улеглись.**  
(Покружиться и присесть, опустив  
снежинку на пол) **Глазки закрываем,  
(закрывать ладошками глаза)**  
**Глазки отдыхают.**



## Карточка №2

### “Солнышко и тучка”

Солнышко с тучками в прятки играло.  
Солнышко тучки-летучки считало:  
(посмотреть глазами вправо-влево)  
Серые тучки, чёрные тучки.  
(Вверх – вниз)  
Лёгких – две штучки,  
Тяжёлых – три штучки.  
Тучки попрятались, тучек не стало.  
(Закрыть глаза ладонями)  
Солнце на небе всюду засияло.  
(Поморгать глазкам).



## Карточка №3

### “Пчела-оса”

Воспитатель и музыкальный  
руководитель встают в разных  
концах зала. У воспитателя в  
руках изображение пчелы на  
палочке, у второго педагога – осы.  
По звуковому сигналу «Пчела!»  
воспитатель поднимает пчелу,  
дети переводят на неё взгляд.  
На сигнал «Оса!» дети  
смотрят на осу.  
Голова должна находиться в  
фиксированном положении,  
двигаются только глаза.



## Карточка №4

### “Морковка-капуста”

Музыкальный руководитель в руках с морковкой встаёт в одном углу зала, воспитатель с капустой – в противоположном.

На слово «морковка» вверх поднимают морковь. Дети смотрят на неё, затем вверх поднимают капусту, дети переводят взгляд на неё. Голова при этом не должна шевелиться.



## Карточка №5

### “Зайка и морковка”

Мы морковку в ручку взяли,  
С ней немножко поиграли.  
(Дети берут по морковке и передвигают соответственно тексту, прослеживая движение взглядом)

Вверх морковку подними,  
На неё ты посмотри.  
Вниз морковку опусти,  
Только глазками смотри.  
Вверх и вниз и вправо-влево.  
Ай-да, Зайнышка умелый!  
Глазками моргает,  
Глазки закрывает.  
Зайчики морковки взяли,  
С ними весело плясали.



## Карточка №6

### “Ёлочка”

Дети берут в руку маленькую ёлочку на палочке, чётко проговаривать чистоговорку. При выполнении гимнастики голова всё время находится в одном положении, двигаются только глаза.

**Ашу-ашу-ашу – нарядим ёлку нашу.**

(Передвигают ёлку вправо-влево, прослеживая движение взглядом)

**Ишки-ишки-ишки – золотые шишки.**

(Поднимают вверх и опускают вниз)

**Ош-ош-ош – шар большой у нас хорош.**

(Рисуют в воздухе круг)

**Ша-ша-ша – ёлка тоже хороша.**

(Рисуют в воздухе ёлочку)



## Карточка №7

### “Оса”

**Са-са-са – прилетела к нам оса.**

(Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Прослеживать движение пальца вправо-влево. Голова неподвижна)

**Су-су-су – мы увидели осу.**

(Проследить движение пальца вверх-вниз)

**Сы-сы-сы – испугались мы осы.**

(Описать в воздухе круг и проследить взглядом)

**Са-са-са – улетай скорей оса.**

(Проследить движение по кругу в другую сторону)

**Ай-ай-ай – ты нас больше не кусай.**

(Спрятать руки за спину и покачать головой.)

**Ой-ой-ой – побежали мы домой.**

(Мигать глазами.)



## Карточка №8

### “Лётчики”

Чтобы лётчиками стать,  
Зоркий нужен детям взгляд.  
Упражнения для глаз  
Дружно сделаем сейчас.  
Дети прослеживают движения  
маленького самолёта на палочке:  
сверху - вниз, справа налево и  
наоборот, движение по кругу, с  
верхнего правого угла в нижний  
левый, с верхнего левого в  
нижний правый и наоборот.  
После выполнения упражнений  
быстро поморгать и на несколько  
секунд закрыть глаза, давая им  
отдых.



## Карточка №9

### “Сигнальщики”

Вот флажки – четыре цвета.  
Нам игра знакома эта.  
Вот я жёлтый подниму –  
всех похлопать попрошу.  
Флаг зелёный подниму –  
всех потопать попрошу.  
Синий – будем мы молчать.  
Красный – все «Ура!» кричать.



## Карточка №10

### “Чтоб смеялся глазок”

**Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!**  
Зажмурить глаза, потом  
поморгать 10 раз,  
Повторить 2 раза.  
Сидя на стуле, руки на коленях.  
Посмотрите на левое плечо.  
Затем посмотрите прямо.  
Теперь посмотрите на правое  
плечо.  
Постарайтесь справа увидеть, как  
можно дальше.  
Посмотрите прямо.



## Карточка №11

### “Глазкам нужно отдохнуть”

**Глазкам нужно отдохнуть.**  
(Ребята закрывают глаза)  
**Нужно глубоко вздохнуть.**  
(Глубокий вдох. Глаза все так же  
закрываются)  
**Глаза по кругу побегут.**  
(Глаза открыты. Движение зрачков  
по кругу по часовой и против  
часовой стрелки)  
**Много-много раз моргнут**  
(Частое моргание глазами)  
**Глазкам стало хорошо.**  
(Легкое касание кончиками  
пальцев закрытых глаз)  
**Увидят мои глазки все!**  
(Глаза распахнуты. На лице  
широкая улыбка)



## Карточка №12

### “Бабочка”

#### Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

**И вдруг проснулся,**  
(Поморгать глазами.)

**Больше спать не захотел,**  
(Руки поднять вверх (вдох).)

Посмотреть на руки.)  
**Встрепенулся, потянулся,**  
(Руки согнуты в стороны (выдох).)

**Взвился вверх и полетел.**  
(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)



## Карточка №13

### “Мостик”

**Закрываем мы глаза, вот какие чудеса**  
(Закрывают оба глаза)

**Наши глазки отдыхают,**  
**упражненья выполняют**  
(Продолжают стоять с закрытыми глазами)

**А теперь мы их откроем,**  
**через речку мост построим.**  
(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)

**Нарисуем букву «О», получается легко**  
(Глазами рисуют букву «О»)

**Вверх поднимем, глянем вниз**  
(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

**Вправо, влево повернем**  
(Глазами двигают вправо-влево)

**Заниматься вновь начнем.**  
(Глазами смотрят вверх-вниз)



## Карточка №14

### “Стрекоза”

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

**(Пальцами делают очки.)**

**Влево - вправо, назад - вперед-**

**(Глазами смотрят вправо- влево.)**

**Ну, совсем как вертолет.**

**(Круговые движения глаз)**

**Мы летаем высоко.**

**(Смотрят вверх.)**

**Мы летаем низко.**

**(Смотрят вниз.)**

**Мы летаем далеко.**

**(Смотрят вперед.)**

**Мы летаем близко.**

**(Смотрят вниз.)**



## Карточка №15

### “Ветер”

**Ветер дует нам в лицо.**

**(Часто моргают веками.)**

**Закачалось деревцо.**

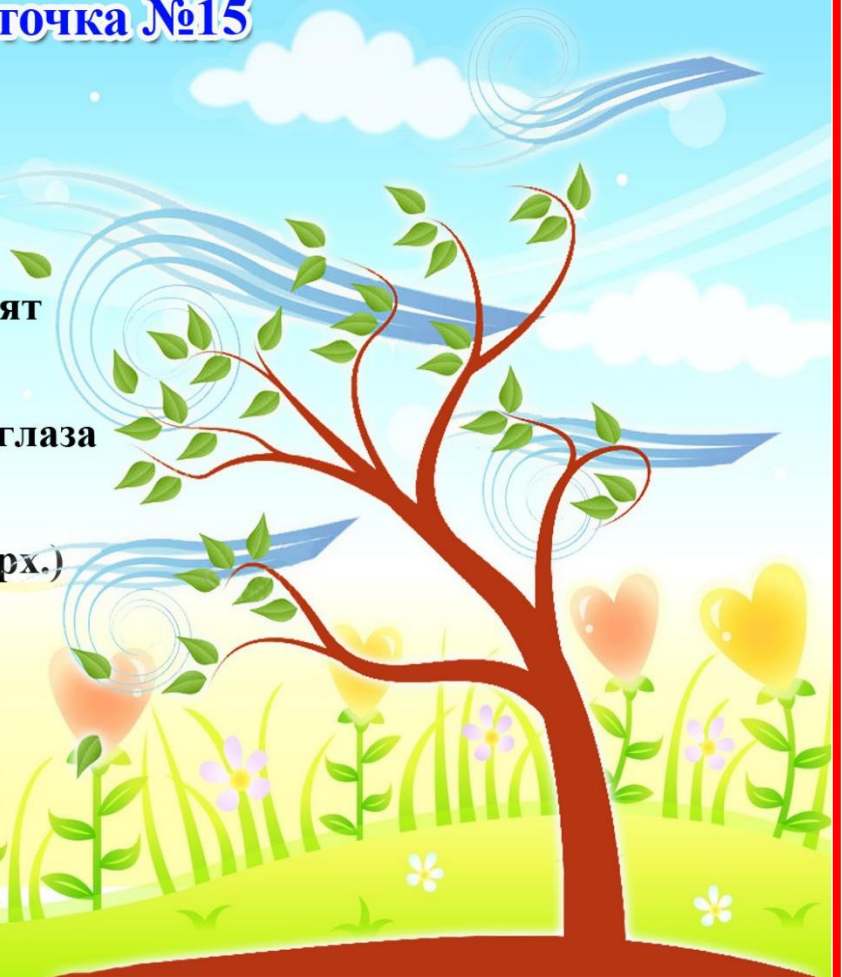
**(Не поворачивая головы, смотрят  
вправо- влево.)**

**Ветер тише, тише, тише...**

**(Медленно приседают, опуская глаза  
вниз.)**

**Деревца все выше, выше!**

**(Встают и глаза поднимают вверх.)**



## Карточка №16

### “Белка”

**Белка дятла поджидала,**  
(Резко 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, глядят веки указательным пальцем).



## Карточка №17

### “Теремок”

**Терем- терем- теремок!**

(Движение глазами вправо- влево.)

**Он не низок, не высок,**

(Движение глазами вверх- вниз.)

**Наверху петух сидит,**

**Кукареку он кричит.**

(Моргают глазами.)



## Карточка №18

### “Дождик”

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



## Карточка №19

### “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 в мурчаньи.**  
(Закрывают глаза руками.)



## Карточка №20

### “Кошка”

**Кот на солнышке сидит,  
Глаз закрыт, другой закрыт  
(закрыть по очереди оба глаза)  
Кот играет в «Жмурки»  
(крепко зажмуриться)  
— С кем играешь, Васенька?  
— Мяу, с солнцем красненьким!  
(открыть оба глаза)**



## Карточка №21

### “Качели”

**Есть качели на лугу:  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
(посмотреть глазами вверх, вниз)  
Я качаться побегу  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
(посмотреть вверх, вниз)**



## Карточка №22

### “Лучик солнца”

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



## Карточка №23

### “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.**



## Карточка №24

### “Ночь”

**Ночь. Темно на улице.**  
(Выполняют действия,  
о которых идет речь)  
**Надо нам зажмурится.**  
**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)



## Карточка №25

### “Прогулка в лесу”

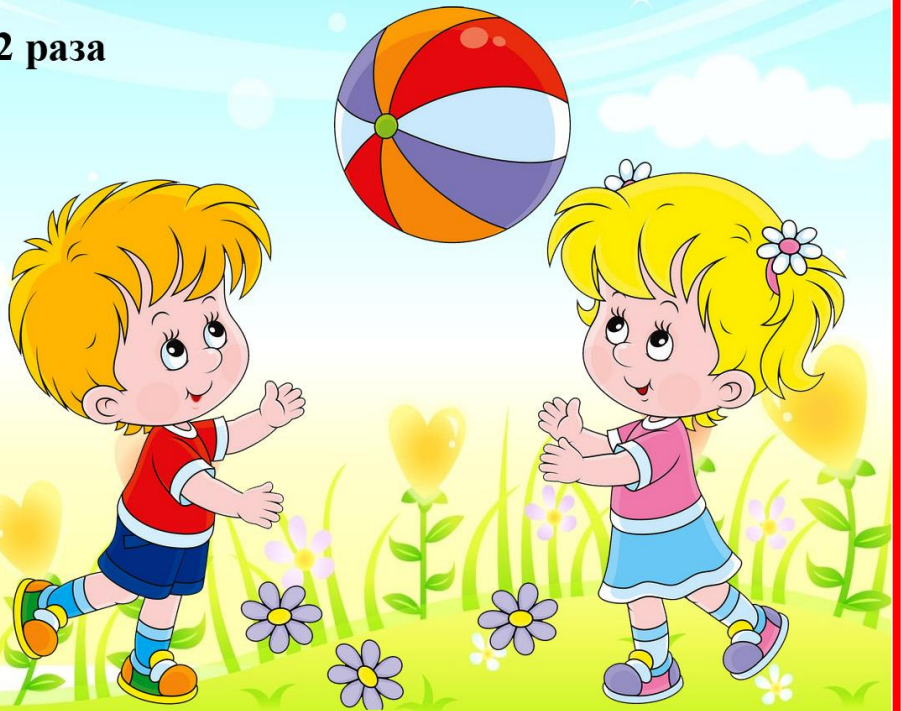
**Мы отправились гулять.**  
(Шагают на месте)  
**Грибы — ягоды искать**  
**Как прекрасен этот лес.**  
**Полон разных он чудес.**  
**Светит солнце в вышине,**  
(смотрят вверх)  
**Вот грибок растет на пне,**  
(смотрят вниз)  
**Дрозд на дереве сидит, (смотрят вверх)**  
**Ежик под кустом шуршит.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



## Карточка №26

### “Мой весёлый, звонкий мяч”

**Мой веселый, звонкий мяч**  
**Ты куда пустился вскачь**  
(посмотреть влево, вправо)-2 раза  
**Красный, синий, голубой,**  
**Не угнаться за тобой**  
(повторяя стихотворение,  
посмотреть вверх, вниз,  
круговые движения  
глазами)



## Карточка №27

### “Капли дождя”

**Капля первая упала – кап**  
**и вторая прибежала – кап**  
(сверху пальцем показывают  
траекторию движения капли,  
сопровождая взглядом)  
**Мы на небо посмотрели,**  
**капельки «кап-кап» запели**  
(смотрят вверх, вытирают лицо  
руками)  
**Туфли посмотрите – мокрыми стали**  
(показывают руками вниз, глаза  
опускают вниз)  
**Плечами дружно поведем**  
**и все капельки встряхнем**  
(движения плечами)  
**От дождя убежим,**  
**под кусточком посидим**  
(приседают, моргают глазами)



## Карточка №28

### “Листочки”

Ах, как листики летят  
Всеми красками горят  
Лист кленовый, лист резной,  
Разноцветный, расписной  
(водим глазами то вправо, то влево)  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу  
Как я листиком шуршу  
(заккрыть глаза, отдыхать)  
Но подул вдруг ветерок  
Закружился наш листок  
Полетел над головой  
Красный, желтый золотой  
(круговые движения глазами)



## Карточка №29

### “Осенние листочки”

Шу-шу-шу, шу-шу-шу  
Как я листиком шуршу  
(заккрыть глаза, отдыхать)  
Под ногами у ребят  
Листья весело шуршат.  
Будем мы сейчас гулять  
И букеты собирать.  
(заккрыть глаза, гладить веки  
указательными пальцами)  
Шу-шу-шу, шу-шу-шу  
Как я листиком шуршу  
(поморгать)



**“Самолёт”**

**Пролетает самолёт,  
С ним собрался я в полёт.**  
(смотрят вверх, ведя пальцем за  
“пролетающим” самолётом)  
**Правое крыло отвёл - посмотрел,  
Левое крыло отвёл - посмотрел.**  
(отводят попеременно руки и  
отслеживают глазами)  
**Я мотор завожу  
И внимательно гляжу.**  
(вращательное движение руками перед  
грудью и прослеживают его глазами)  
**Поднимаюсь ввысь, лечу,  
Опускаться не хочу.**  
(приподнимаются на носочки,  
имитируя полёт).

