

## Картотека гимнастики для глаз для раннего возраста №2

№	Тема недели	Гимнастика		
<b>Сентябрь</b>				
1,2	«Давайте знакомится»	<p>Доброе утро, глазки! (касаемся глаз кончиками пальцев) Вы проснулись? (хлопки в ладоши)</p> <p>Доброе утро, носик! (дотрагиваемся до кончика носа) Ты проснулся? (хлопки в ладоши)</p> <p>Доброе утро, ушки! (касаемся кончиками пальцев обоих ушек) Вы проснулись? (хлопки в ладоши)</p> <p>Доброе утро, ротик! (касаемся указательным пальцем губ) Ты проснулся? (хлопки в ладоши)</p> <p>Доброе утро, ручки! (кистями обеих рук делаем «фонарики») Вы проснулись? (хлопки в ладоши)</p> <p>Доброе утро, животик! (круговое проглаживание ладонью по животу) Ты проснулся? (хлопки в ладоши)</p> <p>Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись! (руки вверх, потянулись)</p>		
3,4	«Осень, осень в гости просим! Дары осени»	<b>Осень.</b>		
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>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!</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><i>Выполняют круговые движения глазами</i></p> <p><i>Выполняют движения глазами влево – вправо</i></p> <p><i>Выполняют движения глазами вверх – вниз</i></p> </td> </tr> </table>	<p>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!</p>	<p><i>Выполняют круговые движения глазами</i></p> <p><i>Выполняют движения глазами влево – вправо</i></p> <p><i>Выполняют движения глазами вверх – вниз</i></p>
<p>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!</p>	<p><i>Выполняют круговые движения глазами</i></p> <p><i>Выполняют движения глазами влево – вправо</i></p> <p><i>Выполняют движения глазами вверх – вниз</i></p>			
<b>Октябрь</b>				

1,2	«Мои любимые игрушки»	<p><b>«Птичка»</b>  <u>Задачи:</u> Развивать двигательную систему <b>глаз.</b>  <u>Ход:</u>  Летели птички, (<i>Прослеживание глазами за предметом по кругу.</i>)  Собой невелички.  Как они летели, (<i>Вправо - влево</i>)  Все люди глядели.  Как они сидели, (<i>Вверх - вниз</i>)  Все люди дивились.</p>
3,4	«Фольклор для малышей»	<p><b>«Кискины глазки»</b>  <u>Задачи:</u> укрепить <b>глазную мышечную систему.</b>  <u>Ход:</u> выпучивание <b>глаз</b>, зажмуривание, широко открывать <b>глаза</b>,</p>
<b>Ноябрь</b>		
1,2	«Мебель»	<p><b>«Спи глазок, спи другой»</b>  <u>Задачи:</u> активизировать <b>глазодвигательные функции.</b>  <u>Ход:</u> поочередно ладошками закрываем то один <b>глаз</b>, то другой.</p>
3,4	«Домашние животные»	<p><b>«Лошадка»</b>  <u>Задачи:</u> Содействовать укреплению двигательной системе <b>глаз.</b>  <u>Ход:</u>  Мы поскачем на лошадке (<i>Прослеживание глазами за предметом.</i>)  Вправо - влево. (<i>Вправо - влево.</i>)  Вверх - вниз. (<i>Вверх - вниз.</i>)</p>
<b>Декабрь</b>		

1,2	«Сезонная одежда и обувь»	Упражнение «Моргание» Задачи: активизировать глазодвигательные функции. Показать ребёнку бабочку и предложить поморгать (быстро сжимать и разжимать веки) как «бабочка крылышками машет».
3,4	«Праздник новогодней Ёлки»	«Елка». 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 <b>глазами</b> . Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз.
<b>Январь</b>		
2,4	«Бабушкины сказки. Мои первые книжки»	Упражнение «Солнышко» Задачи: Снять физическое, психическое и зрительное напряжение На улице, закрыв <b>глаза</b> , встаньте лицом к солнцу, поворачивайте голову то в одну, то в другую <u>сторону</u> : « <b>Глазки солнцу покажу</b> . <i>«Здравствуй! - солнышку скажу»</i> ».
5	«Забавы»	Упражнение «Ловим мыльные пузыри» Задачи: развитие зрительно - моторной координации ( <b>глаза - руки</b> , <u>Ход</u> : ( <b>глаза - руки</b> , умения ориентироваться в пространстве.
<b>Февраль</b>		

1,2	«Наш друг - транспорт»	<p>Упражнение «Автобус»</p> <p>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 покатались.</p>
3,4	«Опыты с водой и песком»	<p>Упражнение "Дождик"</p> <p>Капля первая упала - кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)</p> <p>И вторая пробежала - кап! Мы на небо посмотрели, (то же самое)</p> <p>Капельки кап - кап запели, Намочились лица. Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)</p> <p>Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят) Мокрыми стали.</p> <p>Плечами дружно поведем (движения плечами)</p> <p>И все капельки стряхнем. От дождя убежим. Под кусточком посидим (приседают).</p>
<b>Март</b>		
1,2	«Вот какая мама, золотая прямо»	<p><b>«Мама»</b></p> <p>А теперь глаза закрой (Движения глазами в соответствии с текстом)</p> <p>И погладь руками.</p> <p>Помечтаем мы с тобой</p> <p>О любимой маме.</p> <p>Пальчик к носу движется, (Смотреть обоими глазами на указательный палец)</p> <p>А потом обратно, (Правой вытянутой руки)</p> <p>На него посмотреть</p> <p>Очень нам приятно.</p>
3,4	«Народная игрушка. В гости к нам пришла матрешка»	<p>Упражнение "Отдыхалочка"</p> <p>Мы играли, рисовали. Наши глазки так устали. Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть - чуть. А теперь их открываем, И немного поморгаем.</p>
<b>Апрель</b>		

1,2	«Обитатели леса»	<p>Упражнение «Ёжик»  Ходил ежик по полянке (Ходьба на месте)  Он искал грибы - опятки (Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)  Глазки щурил и моргал, (Сильно прищуриться)  Но грибов не увидал (широко открыть глаза, развести руки в стороны)  Вверх смотрел он, (посмотреть вверх голова неподвижна)  Вниз глядел, (посмотреть вниз)  Сам тихонечко пыхтел. (Произнести «пых», «пых», «пых».)  Смотрел влево, (Посмотреть влево, не поворачивая головы)  Смотрел вправо, (Посмотреть вправо, не поворачивая головы)  Вдруг увидел гриб на славу! (Плотно закрыть и широко открыть глаза.)  Оглянулся он еще (Движения по тексту)  Через левое плечо, Через правое еще. Еж затопал по тропинке и грибок унес на спинке. ( Ходьба на месте, топающим шагом.)</p>
3,4	«Я в мире человек»	<p>Упражнение «Глазки-носик»  Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем.  Быстро - быстро поморгаем и немножечко потрем.  Посмотри на кончик носа и в «межбровье» посмотри.  Круг, квадрат и треугольник. По три раза повтори.  Глазки закрываем, Медленно вдыхаем.  А на выдохе опять Глазки заставляй моргать. А сейчас расслабились, на места отправились.</p>
<b>Май</b>		

1,2	«Краски весны»	<b>Упражнение «Солнечный зайчик»</b> <u>Задачи:</u> улучшить кровоснабжение глаз. <u>Ход:</u> взгляд фокусируется на светящемся предмете (луна, звезды, свеча, лампа) или «солнечном зайчике». Находящемся на маленьком расстоянии от глаз.
3,4	«Насекомые»	Упражнение «Бабочка». Пусть ребёнок несколько секунд подряд быстро открывает и закрывает глазки, делая движения ресничками, будто бабочка машет крыльями.