

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение – детский сад компенсирующего вида № 356620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а телефон 2339280, e-mail:  
[mbdou356@yandex.ru](mailto:mbdou356@yandex.ru)

# Картотека зрительной гимнастики

## По возрастам

Составитель:  
Машанова Е.А.  
Бузник О.Р.

Екатеринбург 2013

2 младшая группа  
Карточка № 1

## 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 № 2

## СТРЕКОЗА

Вот какая 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 № 3

## **КОТИК**

Ходит котик по дорожке,  
Смотрит котик к нам в окошко,  
Котик серенький,  
Хвостик беленький

- взор переводят вправо, влево.
  - широко открывают глаза.
  - Моргают
  - Закрывают глаза
- (повторить 2 раза)

Карточка № 4

## **ЗООПАРК**

В зоопарке мы ходили,  
К каждой клетке подходили  
И смотрели всех подряд  
Медвежат. Волчат, лисят.

- Взор вправо, влево.
  - Широко открывают глаза.
  - Моргают глазами.
  - Закрывают глаза.
- (повторить 2 раза)

Карточка № 5

## МЯЧ

Мой веселый. Звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой?

- Моргают глазами.
- Взор перемещают вправо, влево
- Широко открывают глаза.
- Зажмуривают глаза.

(повторить 2 раза)

Карточка № 6

## ОДЕЖДА

Ох, испачкалась одежда,  
Мы ее не берегли,  
Обращались с ней небрежно,  
Мяли. Пачкали в пыли

- Широко открывают глаза.
- Взор перемещают вправо, влево.
- Взор перемещают вверх.вниз.
- Закрывают глаза.

(повторить 2 раза)

Карточка № 7

## ЧАЙНИК

Я пыхчу. Пыхчу, пыхчу,  
Больше греться не хочу.  
Крышка громко зазвенела:  
«Пейте чай вода вскипела!»

- Моргает глазами.
- Взор переводят вправо, влево.
- Широко открывают глаза.
- Закрывают глаза и представляют, как пьют чай.

(повторить 2 раза)

Карточка № 8

## ПЕТУХ

Он носом в землю постучит,  
Взмахнет крылом – и закричит  
Кричит он даже сонный,  
Крикун неугомонный

- Моргают глазами,
- Взор переводят вправо, влево.
- Широко открывают глаза, моргают.
- Закрывают глаза.

(повторить 2 раза)

Карточка № 9

## **СВЕТОФОР**

Три света есть у светофора,  
Они понятны для шофера:  
Красный свет – проезда нет,  
Желтый – будь готов к пути,  
А зеленый свет – кати!

- Взор переводят вверх, вниз.
- Моргают глазами.
- Широко открывают глаза.
- Закрывают глаза.
- Взор переводят вправо, влево  
(повторить 2 раза)

Карточка № 10

## **ОДУВАНЧИК**

Раз – налево, два – направо,  
Одуванчик сделал круг,  
Приземлился, огляделся  
И нашёл себе подруг!

- Взор переводят влево, вправо.
- Вращают глазами по кругу.
- Закрывают глаза.
- Широко открывают глаза.
- Моргают глазами.  
(повторить 2 раза)

Средняя группа  
Карточка № 1

## СТРУЧКИ ГОРОХА

Раскололся тесный домик  
На две половинки.  
И посыпались оттуда  
Бусинки - дробинки  
(повторить 2 раза)

- Моргают глазами.
- Переводят взор вправо, влево.
- Переводят взор вверх, вниз.
- Закрывают глаза.

Карточка № 2

## КОШЕЧКА

Я умею чисто мыться  
Не водой, а язычком  
Мяу! Как мне часто сниться  
Блюдце с теплым молочком!  
Я проснусь и пойду,  
Молоко себе найду

- Легкое поглаживание закрытых глаз от внешнего края глаз к внутреннему.
- Взор перемещают вправо, влево.
- Закрывают глаза.  
(повторить 2 раза)

Карточка № 3

**ЁЖ**

Страшен ежик наш на вид,  
Всем иголками грозит.  
Только знаем мы с сестрой  
Ежик наш совсем не злой

- Широко открывают глаза.
  - Сильно зажмуривают глаза.
  - Взор переводят вправо.влево.
  - Моргают глазами.
- (повторить 2 раза)

Карточка № 4

**ПАРОВОЗ**

Загудел паровоз  
И вагончики повез:  
- Чу – чу- чу, чу- чу – чу,  
Далеко я покачу!

- Широко открывают глаза.
- Взор переводят вправо, влево.
- Взор переводят вверх. вниз.
- Закрывают глаза.

(повторить 2 раза)

## Карточка № 5

### МАСТЕРИЦА

Я рубашку сшила мишке,  
Я сошью ему штанишки.  
Будет мишенька гулять.  
А ночами крепко спать

- Взор переводят вправо, влево.
  - Взор переводят вверх, вниз.
  - Движения взора по кругу.
  - Закрывают глаза.
- (повторить 2 раза)

## Карточка № 6

### ЧАШКА

Что за чашечка такая?  
Воду льешь, она стоит.  
Чай в ней пьешь, она молчит  
Только ложка заводная  
Не стоит и не молчит.  
Непослушная такая,  
Все стучит, стучит, стучит

- Широко открывают глаза.
  - Взор перемещают вверх – вниз.
  - Закрывают глаза.
  - Круговые движения глаз по часовой стрелке.
  - Движения глаз против часовой стрелки
  - Моргают глазами
- (повторить 2 раза)

Карточка № 7

## ГУСЫНЯ

По лужку гусыня бродит,  
Из воды сухой выходит.  
Носит красные ботинки  
Дарит мягкие перинки

- Круговое вращение глазами.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза, затем широко открывают их.
- Закрывают глаза.

(повторить 2 раза)

Карточка № 8

## СВЕТОФОР

У дороги, словно в сказке ,  
На столбе живет треска.  
Все мигает и мигает.  
Ни на миг не засыпает  
Она транспорт стережет,  
Переходам путь дает

- Взор переводят вверх, вниз.
- Взор переводят вправо, влево.
- Моргают глазами.
- Широко раскрывают глаза.
- Глаза закрывают.
- Широко открывают глаза, закрывают.

(повторить 2 раза)

Карточка № 9

## ТОПОЛЬ

Может, с крыши может, с неба  
То ли вата, то ли пух,  
Или, может, хлопья снега  
Появились летом вдруг?  
Кто же их исподтишка  
Сыплет. Будто из мешка?

- Взор переводят вверх, вниз.
- Взор переводят вправо, влево.
- Моргают глазами.
- Широко открывают глаза.
- Закрывают глаза.  
(повторить 2 раза)

Старшая группа  
Карточка № 1

## ОГОРОД

В огороде мы гуляли,  
За овощами наблюдали.  
К солнцу тянется лучок  
И горошка стручок  
Вот морковка красная,  
Девица прекрасная.  
Справа – баклажан, капуста  
Разрослись на грядке густо.  
Хорошо мы погуляли  
И немножечко устали

- Круговое вращение глазами.
- Широко открывают глаза.
- Взор фиксируют вверху.
- Взор фиксируют влево.
- Опускают взор вниз.
- Взор фиксируют вправо.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза (5-10 сек.)  
(повторить 2-3р.)

Карточка № 2

## МОЙ КОНЬ

Гоп, гоп! Конь живой  
И с хвостом, и с гривой.  
Он качает головой,  
Вот какой красивый!  
Я залез на коня  
И держусь руками.  
Посмотрите на меня  
Я поеду к маме

- Моргают глазами.
- Взор переводят влево, вправо
- Взор переводят сверху вниз.
- Широко открывают глаза.
- Закрывают глаза и представляют себя на коне
- Взор переводят друг на друга.  
(повторить 2-3р.)

Карточка № 3

## МЕДВЕДЬ

Летом ходит по дороге  
Возле сосен и берез,  
А зимою спит в берлоге,  
От мороза пряча нос.  
А весною, как проснется,  
Из реки воды напиться,  
Ловит рыбу и рычит.  
Здесь медведь уж не молчит!

- Взор перемещают влево, вправо.
- Взор перемещают вверх, вниз.
- Закрывают глаза.
- Широко открывают глаза.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза и широко открывают, затем опять закрывают, отдыхают 5-10с  
(повторить 2-3р.)

Карточка № 4

## СНЕЖИНКИ

У сестренки, у Маринки,  
На ладони две снежинки.  
Всем хотела показать,  
Гладь – снежинок не видать.  
Кто же взял снежинки  
У моей Маринки?

- Смотрит на ладонь, широко открыв глаза
- Переводят взор вправо , влево.
- Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
- Моргают глазами.
- Закрывают глаза, отдыхают 10 с.  
(повторить 2-3р.)

Карточка № 5

## РАЗНОЦВЕТНЫЕ САПОЖКИ

Если дождик – мы не тужим,  
Бойко шлепаем по лужам.  
Вправо, влево мы пойдем,  
Снова лужицу найдем!  
Будет солнышко сиять –  
Нам под вешалкой стоять

- Моргают глазами.
- Взор перемещают вправо, влево.
- Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки
- Закрывают глаза.
- Открывают глаза, опускают взор вниз.  
(повторить 2-3р.)

Карточка № 6

## СКОВОРОДКА

Сковородка не простая-  
На плите как золотая.  
Рыба жарится, котлеты,  
Белоснежные омлеты.  
Приготовит все она –  
Вот какая сковорода !

- Широко открывают глаза, затем сильно зажмуруиваются.
- Перемещают взор по квадрату.
- Перемещают взор по диагонали.
- Закрывают глаза, отдыхают 5-10с.

(повторить 2-3р.)

Карточка № 7

## СОВА

Удивляется луна:  
Засветились два окна,  
А за ними два крыла  
Показались из дупла.  
Тихо вылетела птица,  
Ночью ей в дупле не спится.  
Если писк она услышит.  
Плохо будет старой мыши

- Широко открывают глаза, поднимают брови.
- Взор переводят влево, затем вправо.
- Моргают.
- Перемещают взор по диагонали.
- Закрывают глаза (5-10с.)

(повторить 2-3р.)

Карточка № 8

Карточка № 8

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Удивился светофор,  
Красный, словно помидор;  
- Как же ты посмела,  
Мимо пролетела?  
На машине красный крест,  
В ней совсем немного мест,  
Все дорогу ей дают,  
Скорой помощью зовут.  
Кто – то заболел – «03»  
Быстро номер набери!

- Широко открывают глаза.
- Моргают глазами.
- Взор переводят вправо, влево.
- Взор переводят вверх, вниз.
- Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
- Закрывают глаза на 5-12с.  
(повторить 3-4р.)

Карточка № 9

## ЦВЕТЫ

Вот ромашка, василек.  
Как красив из них венок!  
Погулять ты выйдешь в поле,  
Их сорвать ты не спеши-  
Полюбуйся от души!

- Широко открывают глаза, моргают.
- Круговые вращения глазами.
- Взор переводят влево, вправо.
- Закрывают глаза и представляют цветы.  
(повторить 3-4р.)

## ОГОРОД

Раз- два. Три, четыре, пять.  
Собираемся гулять.  
Смотрим вправо – огород,  
Там морковочка растет.  
Слева – белая катуста,  
А направо – везде пусто.  
Вот где можно погулять,  
Огород не затоптать  
И в футбол нам поиграть.  
Знайте, будет все на пять!

- «Диагонали».
- «Горизонтали»,
- «Удивление».
- «Горизонтали»

- «Расслабление»  
(повторить 3-4р.)

## КОТ

Что за чудо из чудес!  
Серый кот на шкаф залез,  
Машет он хвостом, урчит.  
Костя смотрит и молчит.  
Кот под шкаф пенал загнал,  
Спрыгнул, зацепил карман,  
Опрокинул чемодан.  
Долго Костя наблюдал,  
А потом кота прогнал

- «Удивление».
- «Вертикали».
- «Горизонтали»
- «Метка на стекле»
- «Расслабление»  
(повторить 3-4р.)

### Карточка № 3

#### **«Пчела — оса»**

По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

### Карточка № 4

#### **Гимнастика для глаз**

##### **Упражнение «Далеко-близко»**

Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек.  
На большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек.  
(повторить 3 раза).

##### **«Рисуем» геометрические фигуры глазами**

### «Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.

*Посмотреть глазами вправо — влево, вверх — вниз.*

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких — две штучки,

Тяжелых — три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало. *Закрыть глаза ладонями.*

Солнце на небе вовсю засияло. *Поморгать глазками.*

### ЗАЙЧИК И ТУЧКА

Зайчик вышел погулять.

- «Удивление»

Глянул, солнца не видать.

- «Тучка расслабление»

Тучка быстро набежала,

Узелок свой развязала.

И закапал сильный дождь —

Кап — кап — кап....

- «Моргание»

Зайчик тучке улыбнулся,

Сладко — сладко потянулся

- «Горизонтали»

И сказал: «Пойду гулять,

С летним дождиком играть!»

- «Расслабление»

(повторить 3-4р.)

## Карточка № 7

### ЗИМА

Деревья зимою,  
Деревья зимою  
Пронизаны ветром  
И стужей самою.  
И острые ели  
Встают, как солдаты.  
Навстречу метели.

- «Вертикали», «Горизонтали».
- «Расслабление».
- «Жмурки».
- «Расслабление»  
(повторить 3-4р.)

## Карточка № 8

### ПЛАТЬЕ

Сшила дочке платье голубое –  
Платье голубое с белою каймою.  
До чего ж нарядно –  
Весело глядеть!  
Надо это платье  
К празднику надеть.  
Мама дочке туфли  
Новые купила.  
Дочке говорила:  
- До чего ж нарядно,  
Весело глядеть!  
Надо эти туфли К празднику надеть

- «Горизонтали»
- «Вертикали»
- «Удивление»
- «Моргание»
- «Расслабление» (дети представляют нарядные платья).
- «Горизонтали».
- «Вертикали»
- «Расслабление»  
(дети представляют туфли)  
(повторить 3-4р.)

Карточка № 9

## МЕБЕЛЬ

Стул высокий, а стол ещё выше,  
Есть у каждого свои крыши.  
На одной из них сидят.  
На другой – блины едят.  
Есть кровать – на ней лежат.  
А в шкафу белье хранят

- «Вертикали»
- «Горизонтали»
- «Стрельба глазами».
- «Расслабление» (10-15с.)
- «Удивление»  
(повторить 3-4р.)

Карточка № 10

## ВОЗВРАЩЕНИЕ ПЕВЦОВ

От полуденных лучей  
Побежал с горы ручей.  
И подснежник  
Вырос на проталинке.  
Возвращаются скворцы –  
Работяги и певцы.  
Воробыи у лужицы  
Шумной стайкой кружатся  
И малиновка, и дрозд:  
Занялись устройством гнезд:  
Носят, носят домики  
Птицы по соломинке

- «Жмурки».
- «Горизонтали».
- «Вертикали»
- «Расслабление»
- «Моргание»
- «Метка на стекле»
- «Расслабление»  
(повторить 3-4р.)

Карточка № 11

## КООРАБЛИК

По реке плывет кораблик,  
Он плывет издалека.  
На кораблике четыре  
Очень храбрых моряка.  
У них ушки на макушке,  
У них длинные хвосты,  
И страшны им только кошки,  
Только кошки да коты!

- « Метка на стекле».
  - «Удивление».
  - «Вертикали».
  - « Горизонтали».
  - «Жмурки».
- (повторить 3-4р.)

Карточка № 12

## ОДУВОНЧИК

Уронило солнце  
Лучик золотой.  
Вырос одуванчик  
Первый, молодой.  
У него чудесный  
Золотистый цвет.  
Он большого солнца  
Маленький портрет

- «Вертикали».
  - «Горизонтали».
  - «Моргание».
  - « Расслабление».
- (повторить 3-4р.)