**Тематическая картотека зрительной гимнастики «Зоркие глаза».**

Древний философ Платон сказал: «Из органов боги, прежде всего устроили светоносные глаза». Боги богами, им место в древних трагедиях и мифах, но факт остаётся фактом: именно благодаря глазам мы с вами получаем 95 % информации об окружающем мире, глаза по подсчетам Сеченова, дают человеку до тысячи ощущений в минуту.

Известно, что дети с нарушениями зрения по сравнению со здоровыми сверстниками медленнее включаются в работу и быстрее утомляются. И поэтому, для предупреждения и снятия зрительного утомления, для активизации кровообращения в области глаз и мозга, для укрепления мышц глаза необходимо через каждые 10-15 минут на занятии проводить зрительную гимнастику.

Мною была подобрана картотека тематической зрительной гимнастики «Зоркие глаза», где все упражнения сочетаются с речевым сопровождением. Предлагаю вашему вниманию некоторые из упражнений:

**1. «Цветы»**

«Бутончики»

Каждый бутончик

Склониться бы рад

Влево и вправо,

(движения глазами влево-вправо)

Вперёд и назад.

(Посмотреть вдаль и на кончик носа)

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете.

**2. « Осень»**

Осень! Осыпается весь наш бедный сад….

(дети выполняют движения глазами вверх-вниз)

Листья пожелтелые по ветру летят.

(круговые движения глазами влево и вправо)

Лишь вдали красуются там, на дне долин,

(посмотреть вдаль)

Кисти ярко- красные вянущих рябин.

(закрыть глаза)

**3.»Овощи», «Фрукты»,»Грибы», «Ягоды»**

Приглашаем в огород.

Приглашаем народ:

-Заходите в огород!

(Разводят руки в стороны перед собой.)

Проходите между гряд-

(Указательные и средние пальчики обеих рук как ножки «шагают» по столу.)

Там огурчики лежат,

(Изображают огурец: складывают пальчики в форме овала.)

Помидоры висят,

Прямо в рот хотят.

(Изображают помидор: складывают пальчики в форме круга.)

Рядом зреет репка

Ни густа, ни редка.

(Изображают репку: складывают пальчики в форме сердечка.)

Наберем мы овощей

Для себя и для друзей.

(Округляют левую руку как лукошко, а правой рукой «кладут» в него воображаемые овощи.)

**«Компот»**

Будем мы варить компот,

(Левую ладошку держать «ковшиком»)

Фруктов нужно много. Вот:

(Указательным пальчиком правой руки «мешают».)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)

Варим, варим мы компот.

(Опять «варят» и «мешают».)

Угостим честной народ!

(Руки вытягивают вперед ладошками вверх и разводят в стороны.)

**«Опята»**

Посмотри-ка вокруг: сколько опят!

(движения глазами влево-вправо)

Шляпки грибов, как монетки горят,

(дети смотрят вдаль)

От шляпок рябит в глазах у ребят.

(часто поморгать глазками)

**«По ягоды»**

Справа зреет земляника,

Слева-сладкая черника,

Справа- красная брусника,

Слева спеет ежевика.

Ягоды все соберём

Отдохнём и потом домой пойдём.

(сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд, повторить 6-8 раз)

**4. «Дикие животные»**

«Три медведя»

Три медведя шли домой.

Папа был большой- большой,

(движения глазами вверх)

Мама с ним поменьше ростом,

(движения глазами вперёд)

А сынок малютка просто.

(смотрят вниз)

**5. « Птицы»**

«Жаворонок»

В небе жаворонок пел,

(движения глазами вверх)

Колокольчиком звенел.

Порезвился в вышине.

Спрятал песенку в траве.

(движения глазами вниз)

Тот, кто песенку найдёт,

(частое моргание глазами)

Будет счастлив круглый год.

**6. «Транспорт»**

«Машины»

По городу мчатся с утра и до ночи

(движения глазами по кругу)

Машины всех марок, красивые очень,

Поедут направо, налево, кругом,

(движения глазами направо, налево, кругом)

Свободны машины и ночью и днём.

(дети закрывают глаза- открывают)

**7. «Насекомые»**

«Жук»

На лужайке по ромашкам

(движения глазами влево-вправо)

Жук летал в цветной рубашке.

Жу-жу- жу, жу- жу-жу,

(движения глазами вверх-вниз)

На ромашку погляжу.

Я на тучке покачаюсь

(круговые движения глазами)

И на землю опускаюсь.

(прикрыть веки)

**8. «Лес», «Деревья»**

Ветер по лесу летал,

Ветер листики считал:

(Плавные, волнообразные движения ладошками.)

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки – золотой,

Вот последний лист с осинки

(Загибают одноименные пальчики рук, начиная с больших.)

Ветер бросил на тропинку.

(Поднимают руки вверх, а затем плавно опускают ладошки на стол или колени.)

**9. « Части тела. Человек»**

«Варвара»

Любопытная Варвара

(дети выполняют движения глазами по тексту)

Смотрит влево,

Смотрит вправо,

Смотрит вверх, Смотрит вниз.

Чуть присела на карниз,

(посмотреть на кончик носа)

А с него свалилась вниз!

(посмотреть вниз)

**10. «Моя семья»**

«Семья-это важно, семья-это сложно»

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

(Поднимают руки ладошкой к себе и прижимают к груди.)

Это – мама,

Это – я,

Это – бабушка моя,

Это – папа,

Это – дед.

(В соответствии с текстом в определенной последовательности загибают пальчики: сначала безымянный, затем мизинец, указательный пальчик, средний и большой.)

И у нас разлада нет.

(Вытягивают вперед руки ладошками вверх.)