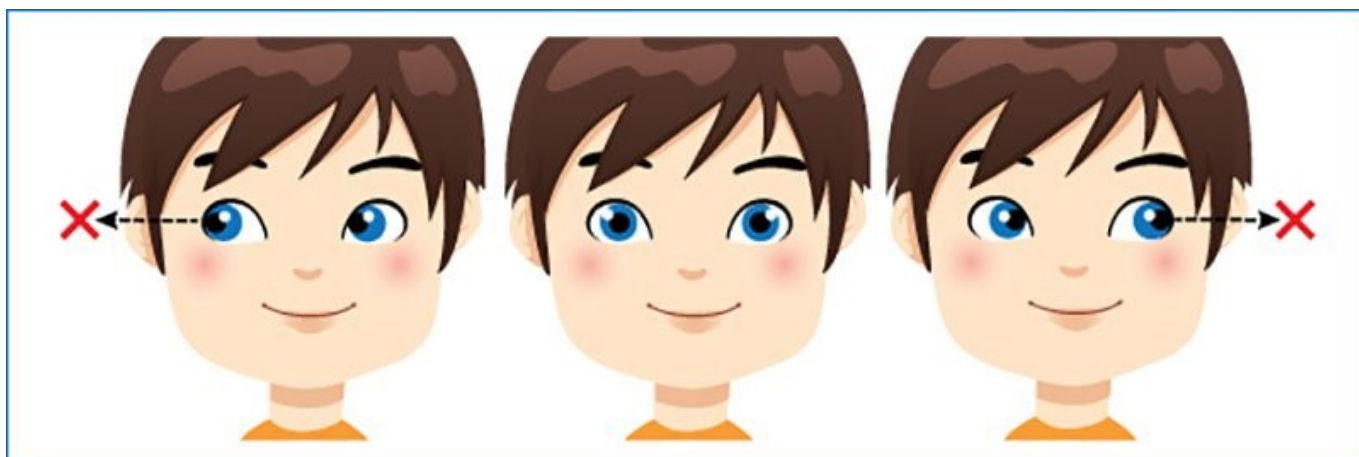


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 8 «Звёздочка» городского округа город Мантурово

## Комплексы зрительной гимнастики по теме «Профессии»



Автор: воспитатель  
по физической культуре  
Лебедева Елена Владимировна.

## ПРОФЕССИИ

### «Маляры».

Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.

Нет забавнее игры:

Наши глазки – маляры.

*(Садятся прямо и настраиваются.)*

Мы заборы красим

Вверх – вниз – раз,

Вверх – вниз – два *(и так до 8 раз)*.

Наши глазки молодцы,

Работают в согласии.

*(Легко моргают.)*

### «Художники».

Надо глазки упражнять,

Чтобы клад нам увидеть.

*Дети рисуют взглядом лодочку (2 раза), радугу (2 раза), круг в одну и другую сторону (3 раза); быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.*

### «Часовщик».

Часовщик прищурил глаз,

*(Закрывает один глаз. Закрывает другой глаз.)*

Чинит часики для нас.

*(Открывает глаза.)*

*(С. Маршак)*

### Врач

Простудился мальчик Шура.

Поднялась температура. / *широко открыть глаза*

У него неважный вид.

И на помощь врач спешит. / *посмотреть влево, вправо*

Чтобы снять температуру

Доктор выпишет микстуру. / *посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний*

Улыбнется: «Будь здоров!»

Нам никак без докторов! / *круговые движения глазами*

Говорю серьезно вам:

— Честь и слава докторам! / *легко закрыть глаза*

### Школа

Семь ночей и дней в неделе, / *круговые движения глазами*

Семь вещей у нас в портфеле. / *поморгать глазами*

Промокашка и тетрадь, / *посмотреть вверх,*

Ручка есть, чтобы писать

И резинка, чтобы пятна

Убирала аккуратно. / *посмотреть влево, вправо*

И пенал, и карандаш, / *широко открыть глаза*

И букварь - приятель наш. / *зажмурить глаза, закрыть глаза*

## НАША АРМИЯ. ДЕНЬ ПОБЕДЫ.

### «Стрельба глазами».

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

## 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).*

### Одежда. Обувь

Сшила мама дочке платье голубое / *посмотреть прямо*

Платье голубое с белой каймою. / *посмотреть вверх, вниз*

До чего нарядно / *посмотреть вправо, влево*

Весело глядеть! / *посмотреть прямо, улыбнуться*

Надо это платье к празднику одеть / *поморгать глазами*

Мама дочке туфли / *посмотреть прямо*

Новые купила / *посмотреть вниз*

Дочке говорила: / *посмотреть прямо*

-До чего нарядно / *круговые движения глазами*

Весело глядеть!

Надо эти туфли к празднику надеть! / *посмотреть прямо*

### Посуда

Сковорода не простая- / *посмотреть прямо*

На плите как золотая / *нарисовать глазами квадрат*

Рыба жарится, котлеты, / *посмотреть вправо, влево*

Белоснежные омлеты / *закрыть глаза*

Приготовит всё она- / *открыть глаза, поморгать*

Вот какая сковорода! / *посмотреть прямо*

### Мебель

Стол высокий, а стул ещё выше, / *посмотреть вверх, вниз*

Есть у каждого свои крыши. / *посмотреть вправо, влево*

На одной из них сидят, / *поморгать*

На другой - блины едят. / *посмотреть прямо*

Есть кровать, на ней лежат. / *закрыть глаза*

А в шкафу бельё хранят / *открыть глаза*