

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ по тематическому периоду для детей 2 младшей группы

Составил: воспитатель Осипова Т.Н.

Месяц	Общая тема периода	Подтемы периода	
Сентябрь	Детский сад 03.09.-7.09	Детский сад 03.09.-7.09	« Детский сад » Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали. <i>(Поморгать глазами.)</i> Посмотрите все в окно, <i>(Посмотреть влево-вправо.)</i> Ах, как солнце высоко. <i>(Посмотреть вверх.)</i> Мы глаза сейчас закроем, <i>(Закрывать глаза ладошками.)</i> В классе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, <i>(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)</i> Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, <i>(Посмотреть вниз.)</i> Жмурься сильно, но держись. <i>(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)</i>
	Осень 10.09-28.09	Овощи 10.09-14.09	« Овощи » Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает, <i>(обвести глазами круг)</i> Наверху созрела слива, А внизу растёт крапива, <i>(посмотреть вверх-вниз)</i> Слева свёкла ,справа брюква, <i>(влево-вправо)</i> Слева тыква,справа клюква. Снизу –свежая трава,сверху сочная ботва. Выбрать ничего не смог, И без сил на землю лёг
		Труд людей	« Качели » Есть качели на лугу: Вверх-вниз, вверх-вниз

		С/х профессии 17.09-21.09	<i>(посмотреть глазами вверх, вниз)</i> Я качаться побегу Вверх-вниз, вверх-вниз <i>(посмотреть вверх, вниз)</i>
		Осень 24.09-28.09	«Осенний лес» Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес. <i>(Выполняют круговые движения глазами.)</i> Слева – сосны, справа – дуб. Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой! <i>(Выполняют движения глазами вверх – вниз.)</i>
Октябрь	Животные, птицы и их детеныши 01.10-12.10	Домашние животные и их детеныши 1.10-05.10	«Ослик» <i>(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)</i> Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу - свежая трава, Сверху – сочная ботва. Закружилась голова, Кружится в глазах листва, <i>(Выполняются круговые движения глазами.)</i> Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.
		Домашние птицы 8.10-12.10	«Птицы на дворе» Перед нами петушок – <i>(Дети смотрят перед собой.)</i> Он с земли зерно клюет. Слева – курица идет, Справа – уточка плывет.

			<p>Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете. (Смотрят влево, вправо, вверх.)</p>
	<p>Дикие животные 15.10-19.10</p>		<p>“ Ёжик” Ходил ёжик по полянке, Он искал грибы опятки. (- повороты головы вправо и влево); Глазки шурил, открывал (- прищуриться и открыть глаза); Но грибов не увидал Вверх смотрел он, вниз глядел (- посмотреть вверх- вниз); Сам тихонечко пыхтел Смотрел влево, смотрел вправо Вдруг увидел гриб на славу! Оглянулся он ещё -руки спрятать за спину; Через левое плечо Через правое ещё Ёж затопал по тропинке И грибок унёс на спинке</p>
			<p>Ночь. Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь) Надо нам зажмуриться. Раз, два, три, четыре, пять Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем, Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять Открываем их опять.</p>
<p>Мой дом 29.10-2.11</p>	<p>Мой дом, мой поселок 29.10-2.11</p>		<p>«Теремок» Терем- терем- теремок! (Движение глазами вправо- влево.) Он не низок, не высок, (Движение глазами вверх- вниз.)</p>

			Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. <i>(Моргают глазами.)</i>
Ноябрь	Что нас окружает 5.11-23.11	Транспорт 5.11-9.11	<p>«Машины» По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень. <i>(Дети выполняют круговые движения глазами.)</i> Поедут направо, налево, кругом- <i>(Выполняют движения глазами влево, вправо.)</i> Свободны машины и ночью и днем. <i>(Хлопают глазами.)</i></p>
		Что нас окружает 12.11-16.11	<p>«Аквариум» Рыбка плавала, ныряла, Рыбка хвостиком виляла. Вверх и вниз, вверх и вниз. <i>(-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз)</i> Рыбка, рыбка, не ленись! По волнам, по волнам, Тут и там, тут и там. <i>(-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево)</i> Вот она какая, рыбка золотая. <i>(-поморгать глазами).</i></p>
		В мире вещей 19.11-23.11	<p>«Отдыхалочка» Мы играли, рисовали <i>(выполняется действия, о которых идет речь).</i> Наши глазки так устали. Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть - чуть. А теперь их открываем И немного поморгаем.</p>

	Профессии 27.11-01.12	Профессии 26.11-30.11	Мы гимнастику для глаз Выполняем каждый раз. Вправо, влево, кругом, вниз, Повторить ты не ленись. Укрепляем мышцы глаза. Видеть лучше будем сразу. Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем И немножечко потрем.
Декабрь	Зимушка-зима 04.12-29.12	Зимушка- зима 3.12-7.12	"Тишина" Мы устали все чуть - чуть. Предлагаю отдохнуть. Отдыхайте наши уши Тишину мы будем слушать. И глаза мы закрываем, И они пусть отдыхают. В тишине представить море, Свежий ветер на просторе. За волной плывет волна, А в округе тишина. Наши глазки так устали, Мы писали, рисовали, Встанем дружно по порядку, Сделаем для глаз зарядку. Ночь. Темно на улице. 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. А теперь всем вместе нужно Поморгать глазами дружно.
		Зимние развлечения 10.12-14.12	

			<p>Вправо - влево посмотрите, Вниз и вверх все поглядите. Отдохнули? Хорошо. Повторяем все еще.</p>
		<p>Новогодний праздник 17.12-31.12</p>	<p>«Ёлка» Вот стоит большая ёлка, Вот такой высоты. <i>(Выполняют движения глазами снизу вверх.)</i> У нее большие ветки. Вот такой ширины. <i>(Выполняются движения глазами слева направо.)</i> Есть на елке даже шишки, <i>(Глаза вверх.)</i> А внизу - берлога мишки. <i>(Глаза вниз.)</i> Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу. <i>(Прикрывают глаза.)</i></p>
Январь	<p>Каникулы 09.01-18.01</p>	<p>Каникулы 9.01-18.01</p>	<p>«Снежинки» Мы снежинку увидели, <i>(дети берут снежинку в руку)</i> Со снежинкою играли. <i>(вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)</i> Снежинки вправо полетели, <i>(отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)</i> Дети вправо посмотрели. Вот снежинки полетели, <i>(отвести её влево, проследить взглядом)</i> Дети влево посмотрели. Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал... <i>(поднимать снежинки верх и опускать вниз)</i> Дети смотрят вверх и вниз. Всё! На землю улеглись. <i>(покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)</i> Глазки закрываем, <i>(закреть ладошками глаза)</i> Глазки отдыхают. <i>(дети складывают снежинки и садятся)</i></p>

	Искусство 21.01-02.02	Приобщение к изобразительному искусству. Книга 21.01-25.01	Дружно встали. Раз! Два! Три! Мы теперь богатыри! <i>(руки в стороны)</i> Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, <i>(поворот вправо)</i> Оглядимся величаво, <i>(поворот влево)</i> Поглядеть из под ладошек. И направо, и еще <i>(поворот вправо)</i> Через левое плечо <i>(поворот влево)</i> Буквой “Л” расставим ноги Точно руки в боки Наклонились влево, вправо. Получается на славу!
	Я, сверстники и взрослые. Моя семья 28.01-1.02	Я, сверстники и взрослые. Моя семья 28.01-1.02	«Карандаши» Ах, как долго мы писали <i>(Поморгать глазами.)</i> Глазки у ребят устали. Посмотрите все в окно <i>(Посмотреть влево – вправо.)</i> Ах, как солнце высоко <i>(Посмотреть вверх.)</i> Мы глаза сейчас закроем <i>(Закрывать глаза ладошками.)</i> В классе радугу построим <i>(Посмотреть по дуге вверх)</i> Вверх по радуге пойдем <i>(Вправо и вверх – влево.)</i> Вправо, влево повернём <i>(Поворачиваем вправо, влево)</i> А потом скатимся вниз <i>(Посмотреть вниз.)</i> Жмурься сильно, но держись. <i>(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)</i>
Февраль	Неделя пожарной безопасности 04.02-08.02	Пожарная безопасность 04.02-08.02	«Мостик» <i>Закрываем мы глаза, вот какие чудеса</i> (закрывают оба глаза) <i>Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют</i> (продолжают стоять с закрытыми глазами) <i>А теперь мы их откроем, через речку мост построим.</i> (открывают глаза, взглядом рисуют мост) <i>Нарисуем букву «О», получается легко</i> (глазами рисуют букву «О») <i>Вверх поднимем, глянем вниз</i> (глаза поднимают вверх, опускают вниз) <i>Вправо, влево повернем</i> (глазами двигают вправо-влево) <i>Заниматься вновь начнем.</i> (глазами смотрят вверх-вниз)

	Родная страна 11.02-22.02	Моя малая родина 11.02-15.02	<p>«В лесу» Ходит солнышко по кругу, <i>(вращательные движения глаз)</i> Дремлет олениха. <i>(глаза закрыты)</i> Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо. <i>(открыть глаза)</i> Мы походим по опушке и найдем тропинку. <i>(посмотреть вниз)</i> Вот сорока на верхушке <i>(посмотреть вверх)</i> Клювом чистит спинку.</p>
		День Защитника Отечества 18.02-22.02	<p>Мы гимнастику для глаз Выполняем каждый раз. Вправо, влево, кругом, вниз, Повторить ты не ленись. Укрепляем мышцы глаза. Видеть лучше будем сразу. <i>(дети выполняют движения в соответствии с текстом)</i></p>
	Мамин день 25.03-07.03	Мамин день	<p>«Часики» Тик-так, тик-так Все часы идут вот так: тик-так, тик-так, Налево раз, направо раз, Мы тоже можем так, Тик-так, тик-так. <i>(дети выполняют движения в соответствии с текстом)</i></p>
Март			

	<p>Знакомство с народной культурой и традициями</p> <p>11.03-29.03</p>	<p>Народная игрушка</p> <p>11.03-22.03</p> <p>Русские народные сказки</p> <p>25.03-29.03</p>	<p>«Сорока» Длиннохвостая сорока Хлопотунья белобока. <i>(-проследить глазами за движением птицы «далеко - близко»)</i> По лесу летает Вести собирает. Вправо-влево, вправо-влево Все летает то и дело. <i>(-движение глаз вправо-влево)</i> С веточки на веточку Отлетает чуточку. Вверх и вниз, верх и вниз. Лишь смотреть ты не ленись. Затрещит и застрекочет, Будто кто ее щекочет. <i>(-проследить глазами по кругу в одну и другую сторону);</i> Ну, сорока – егоза, Мы зажмурили глаза. <i>(- поморгать и зажмурить глаза).</i> Поскорей улетай Ты нам больше не мешай.</p>
<p>Апрель</p>	<p>Весна</p> <p>1.04-26.04</p>	<p>Весна</p> <p>1.04-5.04</p> <p>Птицы и насекомые</p> <p>8.04-12.04</p>	<p>«Солнышко» В небе солнце катится Словно желтый мячик, <i>(прослеживание глазами за движением солнышка вверх – вниз, вправо – влево).</i> То за тучку спрячется То по елкам скачет. <i>(- движение глазами по кругу в одну и другую стороны).</i> Погуляло, покружилось И за тучку закатилось. <i>(-поморгать и зажмурить глаза).</i></p> <p>«Бабочка» Спал цветок <i>(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)</i> И вдруг проснулся, <i>(Поморгать глазами.)</i> Больше спать не захотел,</p>

			<p><i>(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)</i> Встрепенулся, потянулся, <i>(Руки согнуты в стороны (выдох).)</i> Взвился вверх и полетел. <i>(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)</i></p>
		<p>Я и мое здоровье 15.04-19.04</p>	<p>«Дождик» Дождик, дождик, пуще лей. <i>(Смотрят вверх.)</i> Капель, капель не жалеи. <i>(Смотрят вниз.)</i> Только нас не замочи. <i>(Делают круговые движения глазами.)</i> Зря в окошко не стучи.</p>
		<p>Растения, деревья ближайшего окружения 22.04-26.04</p>	<p>Ночь. Темно на улице. 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. <i>(дети выполняют движения в соответствии с текстом, повторить 2 — 3 раза)</i></p>
Май	<p>Праздник Победы 02.05-12.05</p>	<p>Дружба 29.04-10.05</p>	<p>«Отдыхалочка» Мы играли, рисовали Наши глазки так устали Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть — чуть. А теперь их открываем И немного поморгаем. <i>(дети выполняют движения в соответствии с текстом)</i></p>

		<p>Цветы в моем доме</p> <p>13.05-17.05</p>	<p>«Во дворе» На горе мы видим дом. Много зелени кругом: <i>(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)</i> Вот деревья, вот кусты, <i>(Смотрят влево-вправо)</i> Вот - душистые цветы. <i>(Смотрят вперед.)</i></p>
	<p>Безопасность дорожного движения</p> <p>27.05 – 31.05</p>	<p>Безопасность дорожного движения</p> <p>27.05 – 31.05</p>	<p>«Автобус» 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. <i>(дети выполняют движения в соответствии с текстом)</i></p>