

Гимнастика для глаз



Составитель:
Воспитатель:
Шеввергина Татьяна Викторовна

г. Красноярск

Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

И теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз.

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, веда калыцем за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и прослеживают взглядом)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.)

Поднимаюсь в высь, лещу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

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)



Кошка

Вот окошко распахнулось.

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на жарниз.

(имитируют мякцию, традиционную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрят вниз)

Вот налево повернулась

(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на нота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их рцками

(закрывают глаза рцками)



Дождик

Дождик, дождик, лучше лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



Ветер

Ветер дует нам в лицо

(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опускают глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(встают и глаза поднимают вверх)





Буратино



Буратино потянулся.

(встают на носочки,
поднимают руки
и смотрят на
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся.

вниз-вверх посмотрел

И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)



Лучик солнца

**Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка, ты, со мной.**

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись.

На глаза мне покажись.

(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу.

Лучик солнца я найду.

(отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю.

Снова лучик я найду!

(отводят взгляд вправо)



Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опуски

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.



Теремок

Терем-терем-теремок!

(движение глазами
вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами
вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)

