

Гимнастика для глаз



картотека

Заяц

Вверх морковку подними.

На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да заинька умелый!

Глазками моргает.

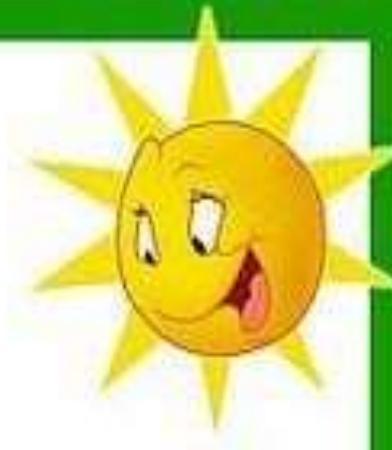
(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.



Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргаем веками)

Закачалось деревцо
(новоранивая голову,
смотряя влево-вправо)

Ветер тише, тише
(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.
(Встают и глаза поднимают вверх)

Буратино



Буратино потянулся,
(встаем на носочки,
поднимаем руки
и смотрят на
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся.
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.

(не коворачивая головы,
смотрят влево - вправо)



Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд
вправо – влево)

Гостя виусно угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!
(смотрят вверх – вниз)

Вот орехи - 1.2.3.
Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, гладят веки
изжелательным нальцем)



Кошка

Вот окошко распахнулось,
(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на балкон.

(имитируют мягкую, грациозную 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 края к правому)

Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

А потом взглянула прямо
(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Лучик солица

Лучик, лучик озорной,
Пограй-ка, ты, со мной.

(моргаю глазами)

Иу-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.

(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу.

Лучик солица я найду.

(отводя взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду!

(водят взглядом, взгляда вправо)



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, ведя пальцем
за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят непрерывно руки и
прослеживают взором)

Я мотор завожу
И внимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь ввысь. лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочках имитация полета.)



Мы летаем, долой,



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(нальцами 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)



Тише, тише

Как на горке снег, снег,

(поднять обе руки вверх

и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,

(опустить руки,

посмотреть на кончики пальцев)

А под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щек.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложим указательный палец
ко рту «Тсс!».)

