

Гимнастика для глаз



картотека

Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

А 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)

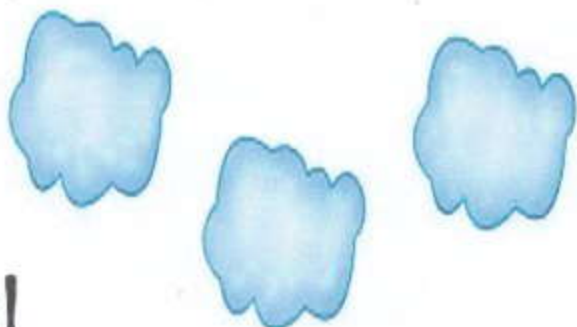
Занимаясь вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)





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)



Белка



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

Гостя вкучено 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, глядят век

указательным пальцем)

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)



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят ВВЕРХ)

Капай, капель не жалей.

(смотрят ВНИЗ)

Только нас не замочи.

(делаюм круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.





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)



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 попеременно руки и
прослеживают взором)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

