

Гимнастика для глаз в стихах



Глазкам нужно отдохнуть»

(Ребята закрывают глаза)

Нужно глубоко вздохнуть

(Глубокий вдох.

Глаза все так же закрыты)

Глаза по кругу побегут

(Глаза открыты.

*Движение зрачком по кругу
по часовой и против часовой стрелки)*

Много-много раз моргнут

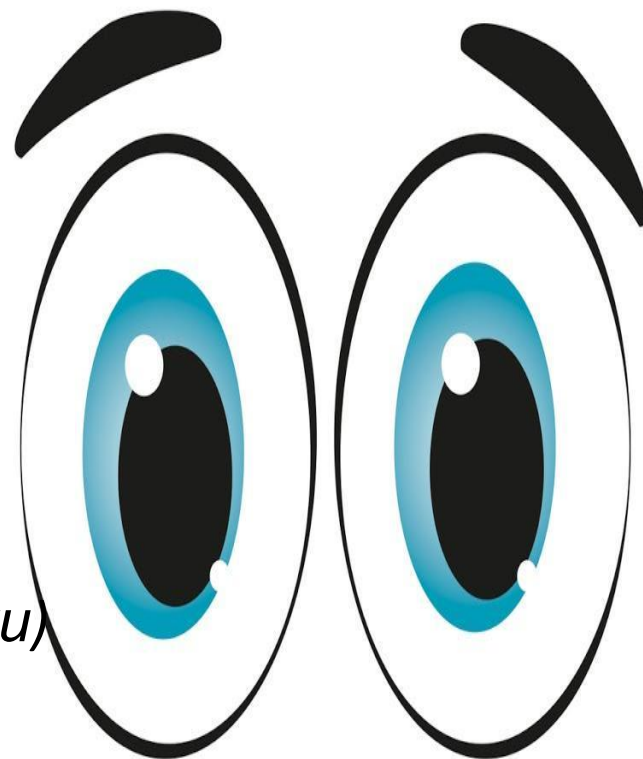
(Частое моргание глазами)

Глазкам стало хорошо

*(Легкое касание кончиками пальцев закрытых
глаз)*

Увидят мои глазки все!

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)



«Бабочка»

Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья 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

(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза- как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево- вправо, назад- вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево.)

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.)



«Ветер»

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо.

*(Не поворачивая головы,
смотрят вправо- влево.)*

Ветер тише, тише, тише...

*(Медленно приседают,
опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше!

(Встают и глаза поднимают вверх.)



«Теремок»

Терем- терем- теремок!

*(Движение глазами
вправо- влево.)*

Он не низок, не высок,

*(Движение глазами
вверх- вниз.)*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

(Моргают глазами.)

