

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.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика умелый!

Глазками моргает.

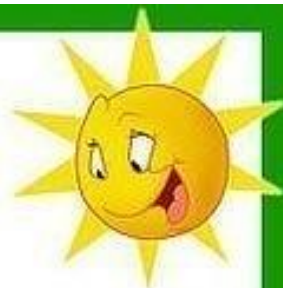
(моргают глазками)

Глазки закрывает.

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли.

С ними весело плясали.



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, глядя век
указательным пальцем)

Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

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

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и
прослеживают взором)

Я мотор завожу

И нимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)



Буратино



Буратино потянулся,
(встаюм на носочки,
поднимаюм руки
и смотрят на
кончики пальцев)
Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотреел
И на место тихо сел.
(не поворачивая голову,
смотрим влево-вправо)



Тише, тише

Как на горке снег, снег,
(поднять обе руки вверх
и посмотреь на кончики пальцев)
И под горкой - снег, снег,
(опустить руки,
посмотреть на кончики пальцев)
А под снегом спит медведь
(присесть, сложить ладони вместе у щека.)
Тише, тише - не шуметь!
(приложить указательный палец
ко рту «Тсс!».)





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)



Кошка

Вот окошко распахнулось,

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируют мякцию, 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 плеча к правому)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)