



ГЛАЗКИ, МОИ ГЛАЗКИ!



Гимнастика для глаз в стихах!

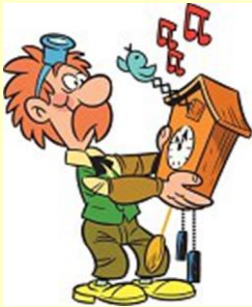
Часовщик

Часовщик прищурил глаз —

(Закрывать один глаз.)

Чинит часики для нас.

(Закрывать другой глаз. Затем открыть глаза.)



Ёлка

Ёлка плакала сначала

(Потереть глаза.)

От домашнего тепла,

Утром плакать перестала,

(Поморгать глазами.)



Бабочка



Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться.)

И вдруг проснулся,

(Помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё.)

Больше спать не захотел,

(Поморгать глазами.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки поднять вверх — вдох. Посмотреть на руки. Руки согнуть в стороны — выдох.)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо и влево.)

Солнышко и тучки

Солнышко с тучками в прятки играло,

Солнышко тучки-летучки считало:

(Посмотреть вправо-влево.)

Серые тучки, чёрные тучки.

(Посмотреть вверх-вниз.)

Лёгких — две штучки,

Тяжёлых — три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.

Солнце на небе всюду засияло.

(Закрывать глаза ладонями.)





sweetclipart.com

Стрелки весело бежали

Стрелки весело бежали,
На экране рисовали:
Влево, вправо, вверх и вниз
(Повороты головы.)
Вокруг себя ты повернись!
Руки стрелочками станут
(Руки в стороны.)
И вращаться не устанут.
(Круговые вращения руками.)
Станет спинка, как картинка,
(Выпрямляем спину.)
Ноги станут, как пружинки.
(Выполняем приседания.)
Посмотри ты влево, вправо,
Вдаль, на потолок, на пол —
Ты не зря сюда пришёл.
Все четыре направленья
Ты освоил без сомненья.
И теперь по жизни смело
Можешь ты шагать умело.



Снежинки



Мы снежинку увидали,
(Дети берут бумажную снежинку в руку.)
Со снежинкою играли.
(Вытянуть руку со снежинкой перед собой, сфокусировать на ней взгляд.)
Снежинки вправо полетели,
(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)
Дети вправо посмотрели.
Снежинки влево полетели,
(Отвести её влево, проследить взглядом.)
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз, проводя их взглядом.)
Дети смотрят вверх и вниз.
Всё! На землю улеглись.
(Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол.)
Глазки закрываем,
(Закрывать ладошками глаза.)
Глазки отдыхают.
(Дети складывают снежинки и садятся.)