



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)



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

И совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

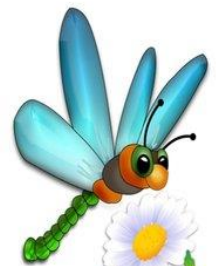
(смотрят вниз)

Мы летаем далеко,

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)





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)



Кошка

Вот окошко распахнулось,
(разводят руки в стороны)
Кошка вышла на карниз.
(имитируют мяукую, 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)



Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещаям взгляд
вправо-влево)
Гостя вкучено угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!
(смотрим вверх-вниз)
Вот орехи - 1,2,3.
Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)
И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, закрывают веки
указательным пальцем)



Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)
Закачалось деревцо
(поворачивая голову,
смотрим влево-вправо)
Ветер тише, тише
(медленно приседают,
опуская глаза вниз)
Деревцо все выше, выше.
(Встанут и глаза поднимают вверх)

Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрим вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрим вниз)

Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.



Лучик солнца

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

(моргают глазами)

И-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)



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 щека.)

Тише, тише - не шуметь!

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



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



**Гимнастика для глаз
«Весёлая неделька»**

ВОСКРЕСЕНЬЕ



- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

СУББОТА

- Хотя в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.



Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

ВТОРНИК



- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).*

СРЕДА



- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до
пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного
напряжения)*

СУББОТА

- Хотя в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.



*Посмотреть взглядом в верхний правый
угол, затем нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый угол и нижний
правый (совершенствует сложные
движения глаз)*

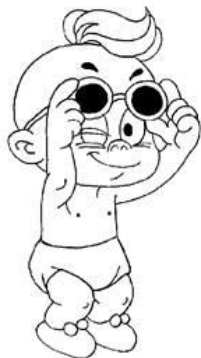
Гимнастика

для

глаз



ПЯТНИЦА



- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз,
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх; (совершенствует
сложные движения глаз)*

ЧЕТВЕРГ

- По четвергам мы смотрим вдаль
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.



*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.
(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

ПОНЕДЕЛЬНИК



- Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу,
голова неподвижна; (снимает глазное
напряжение).*