

# ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА в СТИХАХ

## \* ВОСЬМЁРКА

Рисуй восьмёрку вертикально  
И головою не крути.  
А лишь глазами осторожно  
Ты вдоль по линиям води.  
Теперь следи горизонтально.  
И в центре ты остановись.  
Зажмурься крепко, ментально,  
Давай, Дружочек! Не ленись.  
Глаза открываем мы наконец.  
Восьмёрка закончилась!  
Ты – Молодец!

## \* МЕТКА НА ОКОННОМ СТЕКЛЕ

Метку на нашем оконном стекле  
Рассмотрим мы очень внимательно  
Находим объект за окном – вдалеке.  
И разглядим его очень внимательно.  
И снова взгляд на метку переводим -  
Детали мелкие находим.  
Нашли? И опять – на далёкий объект.  
И получаем нужный эффект:  
Мы – чётко видим далеко!  
Всё очень просто и легко!

- Исходное положение: глаза закрыты. Открыли глаза и Плавными движениями глаз вырисовываем восьмёрку. Можно использовать наглядность: СХЕМУ-ПЛАКАТ
- Начинаем движение от носа, от середины восьмёрки. Восьмёрка закончилась – с закрытыми глазами медленно считаем до восьми. Отдыхаем.
- Затем делаем то же самое, но уже в другом направлении. Далее – переворачиваем плакат – восьмёрка горизонтально.
- В конце упражнения – легко и радостно моргаем.

- На оконном стекле – чуть ниже глаз ребёнка весёлая наклейка – «МЕТКА» (3 X 3 см)  
Расстояние от глаз: 20 – 25 см  
3 – 5 секунд рассматриваем метку,  
затем 3 – 5 секунд дальний объект за окном.  
Затем – опять смотрим на метку.

Время выполнения упражнений: 2 – 3 минуты

### **\* БАБОЧКА**

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем крылья рисовать.  
Спал цветок и вдруг – проснулся,  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся,  
Взвился вверх и полетел.  
Солнце утром лишь проснётся -  
Бабочка кружит и вьётся.

- Плавными движениями глаз «рисует» бабочку.
- Правый-верхний угол.
- Правый-нижний угол.
- Вверх по диагонали:
- Левый-верхний угол,
- Левый-нижний угол и т.д.
- Движение по контуру бабочки на каждое слово в одну,
- А потом в другую сторону.
- В конце упражнения – легко и радостно моргаем.

### **\* ХОДИКИ (ЧАСИКИ)**

Тик – так! Ходики  
Работают исправно.  
Влево – вправо – раз!  
Влево – вправо – два!  
Полезно и забавно!

- Движения глаз вправо – влево.  
Медленно, плавно. 8 -10 раз
- В конце упражнения – легко и радостно моргаем.

### **\* МАЛЯРЫ**

Нет забавнее игры!  
Наши глазки – маляры.  
Мы заборы красим:  
Вверх – вниз – раз!  
Вверх – вниз – два!  
Наши глазки – молодцы!  
Работают в согласии.

- Движения глаз вверх – вниз.  
Медленно, плавно. 8 – 10 раз.
  - В конце упражнения – легко и радостно моргаем.
- Время выполнения упражнений: 2 – 3 минуты

### **\* МИШКА**

ВОТ СТОИТ БОЛЬШАЯ ЁЛКА -  
ВОТ ТАКОЙ ВЫСОТЫ!  
У НЕЁ БОЛЬШИЕ ВЕТКИ -  
ВОТ ТАКОЙ ШИРИНЫ!  
ЕСТЬ НА ЁЛКЕ ДАЖЕ ШИШКИ -  
А ВНИЗУ – БЕРЛОГА МИШКИ.  
ЗИМУ СПИТ ТАМ КОСОЛАПЫЙ  
И СОСЁТ В БЕРЛОГЕ ЛАПУ.

- Поднимаем глаза вверх.
- Глаза – вправо, влево.
- Смотрим вверх – «ищем шишки».
- Смотрим вниз.
- Зажмурить глаза, потом поморгать и опять зажмурить.

### **\* ЗАГАДКА**

СПАЛ ЦВЕТОК  
И ВДРУГ – ПРОСНУЛСЯ,  
БОЛЬШЕ СПАТЬ НЕ ЗАХОТЕЛ.  
ВСТРЕПЕНУЛСЯ, ПОТЯНУЛСЯ,  
ВЗВИЛСЯ ВВЕРХ И ПОЛЕТЕЛ.  
КТО ЭТО?  
(бабочка)

- Закрыть глаза, расслабиться.
- Открыв глаза, массируем веки, слегка надавливая на них.  
по и против часовой стрелке
- Часто моргаем глазами
- Поднять руки вверх, сделать вдох и посмотреть на руки,
- Развести руки в стороны и сделать выдох.
- Потрясти кистями, посмотреть вправо – влево.

### **\* СТРЕКОЗА**

ВОТ ТАКАЯ СТРЕКОЗА -  
КАК ГОРОШИНЫ ГЛАЗА.  
ВЛЕВО – ВПРАВО,  
НАЗАД – ВПЕРЁД.  
НУ СОВСЕМ КАК ВЕРТОЛЁТ!  
МЫ ЛЕТАЕМ ВЫСОКО,  
МЫ ЛЕТАЕМ НИЗКО.  
МЫ ЛЕТАЕМ ДАЛЕКО,  
МЫ ЛЕТАЕМ БЛИЗКО.

- Пальцами делаем очки.
- Глазами смотрим влево – вправо.
- Круговые движения глазами.
- Смотрим вверх.
- Смотрим вниз.
- Смотрим вперёд.
- Смотрим вниз.

### **\* ПОСЛУШНЫЕ ГЛАЗКИ**

ЗАКРЫВАЕМ МЫ ГЛАЗА -  
ВОТ КАКИЕ ЧУДЕСА!  
НАШИ ГЛАЗКИ ОТДЫХАЮТ -  
УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТ,  
А ТЕПЕРЬ МЫ ИХ ОТКРОЕМ -  
ЧЕРЕЗ РЕЧКУ МОСТ ПОСТРОИМ.  
НАРИСУЕМ БУКВУ «О»  
ПОЛУЧАЕТСЯ ЛЕГКО.  
ВВЕРХ ПОДНИМЕМ,  
ГЛЯНЕМ ВНИЗ.  
ВПРАВО – ВЛЕВО ПОВЕРНЁМ.  
ЗАНИМАТЬСЯ ВНОВЬ НАЧНЁМ!

- Закрываем оба глаза.
- Продолжаем стоять с закрытыми глазами.
- Открываем глаза, взглядом рисуем мост.
- Глазами рисуем букву «О»
- Поднимаем глаза вверх,
- Опускаем глаза вниз.
- Смотрим глазами вправо – влево.
- Глаза смотрят вверх,
- Глаза смотрят вниз.