

Гимнастика для глаз



картотека

Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд
вправо – влево)

Гостя вкусно 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, глядят веками
чказательным пальцем)



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 головы,
смотрят влево-вправо)



Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргает веками)

Закачалось деревцо
(поворачивая голову,
смотря влево-вправо)

Ветер тише, тише
(медленно приседают,
опускают глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.
(Всматриваются и глаза поднимают вверх)

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.



Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрят вниз)

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

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да заинька умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрываем,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.





Кошка

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

(имитируют мягкую, 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 угла к правому)

Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

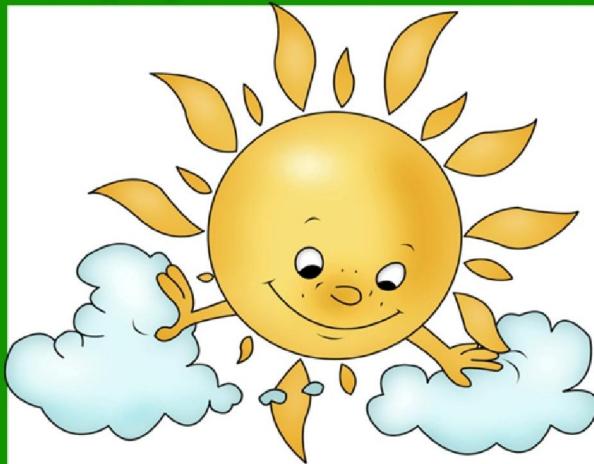
А потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)





Лучик солнца

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

(моргаю 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)

