

Гимнастика для глаз

Июнь

«Бабочка»

Спал цветок (*Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.*)

И вдруг проснулся, (*Поморгать глазами.*)

Больше спать не захотел, (*Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.*)

Встрепенулся, потянулся, (*Руки согнуты в стороны (выдох).*)

Взвился вверх и полетел. (*Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево*)

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (*Закрывают оба глаза*)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют (*Продолжают стоять с закрытыми глазами*)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (*Открывают глаза, взглядом рисуют мост*)

Нарисуем букву «О», получается легко (*Глазами рисуют букву «О»*)

Вверх поднимем, глянем вниз (*Глаза поднимают вверх, опускают вниз*)

Вправо, влево повернем (*Глазами двигают вправо-влево*)

Заниматься вновь начнем. (*Глазами смотрят вверх-вниз*)

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза- как горошины глаза. (*Пальцами делают очки.*)

Влево- вправо, назад- вперед- (*Глазами смотрят вправо- влево.*)

Ну, 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.*)

Июль

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают веками.)*

Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*

Ветер тише, тише, тише...*(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше! *(Встают и глаза поднимают вверх.)*

«Белка»

Белка дятла поджидала, *(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри! *(Смотрят вверх-вниз.)*

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой *(Моргают глазками.)*

И пошел играть в горелки. *(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).*

«Теремок»

Терем- терем- теремок! *(Движение глазами вправо- влево.)*

Он не низок, не высок, *(Движение глазами вверх- вниз.)*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. *(Моргают глазами.)*

Август

«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. *(Смотрят вверх.)*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. *(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*

Ай-да зайнышка, умелый! Глазками моргает. *(Моргают глазками.)*

Глазки закрывает. *(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. *(Прыгаем, как зайчики).*

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. *(Смотрят вверх.)*

Капель, капель не желей. *(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи. *(Делают круговые движения глазами.)*

Зря в окошко не стучи.

«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 плеча к правому.)*

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз. *(Дети приседают.)*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота. *(Смотрят прямо.)*

И закрыла их в мурлыкании. *(Закрывают глаза руками.)*

занимаем