

Гимнастика для глаз



картотека

Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,
смотря вправо-влево)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)

Заяц

Вверх морковку подними.
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опцети

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками 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)

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)



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

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)



Кошка

Вот окошко распахнулось.

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируют мязкую, 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)



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, веда пальцем за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и прослеживают взглядом)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(делаю вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)



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)

И под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

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



Белка



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

Гостя вежливо угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!

(смотрим вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

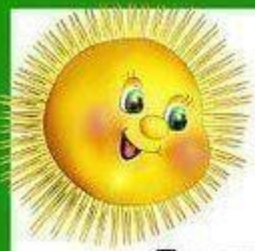
Победил дятел с белкой

(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, глядя веками
указательным 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 голову,
смотрим влево-вправо)

