

«Гимнастика для глаз»



Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, даль-
ше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем луч-
ше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-
много,

Чтоб усилить в тыщу раз!



Мы гимнастику для глаз

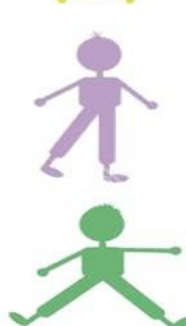
Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.



Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.



Автобус

Мы в автобусе сидим,

Щётки по стеклу шуршат

Во все стороны глядим.

Все капельки смести хотят.

Глядим назад, глядим вперед,

Колёса закружились

А автобус не везет.

Вперёд мы покатались.

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.



Сова

В лесу темно.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Все спят давно.

Звери, птицы, эх, держись!

Только совушка-сова,

осмотрела все кругом –

большая голова,

за добычею беги!

На суку сидит,

во все стороны глядит.





Часы

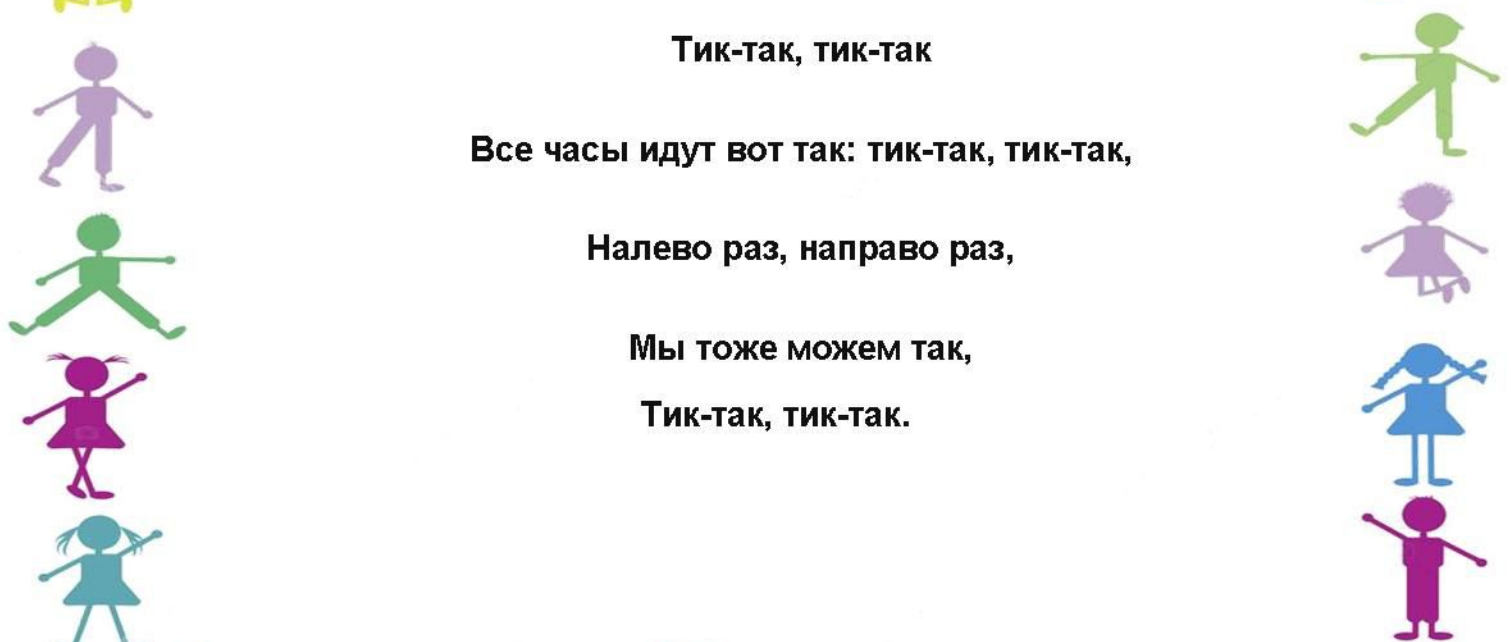
Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.



«Жук»

Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел «Ж-ж-ж.»

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж.»

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.





ЖУК (продолжение)

Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опускают руки.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно—

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог.



"Дождик"

Капля первая упала - кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)

Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)

И вторая пробежала - кап!

Мокрыми стали.

Мы на небо посмотрели, (то же самое)

Плечами дружно поведем (движения плечами)

Капельки кап - кап запели,

И все капельки стряхнем.

Намочились лица.

От дождя убежим.

Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)

Под кусточком посидим. (приседают).





"Самолет"

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и

Посмотрел. прослеживают взглядом)

Левое крыло отвел,

Поглядел.



"Отдыхалочка"

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.





"Ночь"

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 - 4 раза)



Бабочка

Спал цветок

(Закреть 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.)

Встрепнулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

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

