

## Гимнастика для глаз



Воспитатель: Сарапулова О.Ю.

Г.Лиски, 2021г.

### «Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают веками.)*  
Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)*  
Ветер тише, тише, тише... *(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*  
Деревца все выше, выше. *(Встают и глаза поднимают вверх.)*



### «Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло. *(Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)*  
Солнышко тучки-летучки считало:  
Серые тучки, черные тучки.  
Легких - две штучки,  
Тяжелых три тучки  
Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрывать глаза ладонями)*  
Солнце на небе всюду засияло. *(Поморгать глазками)*



### «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.



### «Радуга»

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*  
Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*  
Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*  
Мы глаза сейчас закроем, *(Закрывать глаза ладонками.)*  
В группе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*  
Вправо, влево повернем,  
А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*  
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*



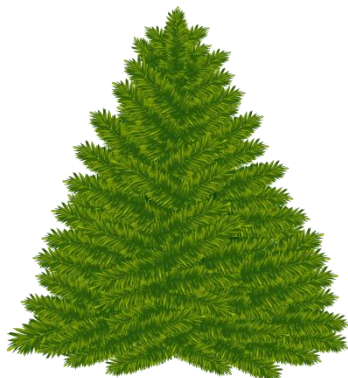
### «Бабочка»

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.)*



### «Елка»

Вот стоит большая елка, *(Выполняют круговые движения глазами.)*  
Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх.)*  
У нее большие ветки.  
Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо.)*  
Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх.)*  
А внизу – берлога мишки. *(Посмотреть вниз.)*  
Зиму спит там косолапый  
И сосет в берлоге лапу. *(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)*



### «Носик»

Смотрит носик вправо-влево *(Резко переместить взгляд вправо и влево.)*  
Смотрит носик вверх и вниз *(Резко перенести взгляд вверх и вниз.)*  
Что увидел хитрый носик? *(Мягко провести указательными пальцами по векам.)*  
Ну, куда мы забрались?

### «Ёжик»

Ходил ежик по полянке (*Ходьба на месте*)  
Он искал грибы – опятки (*Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы*)  
Глазки щурил и моргал, (*Сильно прищуриться*)  
Но грибов не увидал. (*широко открыть глаза, развести руки в стороны*)  
Вверх смотрел он, (*посмотреть вверх голова неподвижна*)  
Вниз глядел, (*посмотреть вниз*)  
Сам тихонечко пыхтел. (*Произнести «пых», «пых», «пых».*)  
Смотрел влево, (*Посмотреть влево, не поворачивая головы*)  
Смотрел вправо, (*Посмотреть вправо, не поворачивая головы*)  
Вдруг увидел гриб на славу! (*Плотно закрыть и широко открыть глаза.*)  
Оглянулся он еще (*Движения по тексту*)  
Через левое плечо,  
Через правое еще.  
Еж затопал по тропинке  
И грибок унес на спинке. (*Ходьба на месте, опоясывающим шагом.*)

### «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.*)



### «Снежинки»

Мы снежинку увидели, -  
со снежинкою играли.  
(*Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд*)  
Снежинки вправо полетели, (*Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.*)  
Дети вправо посмотрели.  
Вот снежинки полетели,  
Глазки влево посмотрели (*Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.*)  
Ветер снег вверх поднимал  
И на землю опускал... (*Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.*)  
Все! На землю улеглись. (*присесть, опустив снежинку на пол.*)  
Глазки закрываем,  
Глазки отдыхают. (*Закрывать ладошками глаза.*)

### «Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка, (*Дети вытягивают руку вперед*)  
Прыгни на ладошку.  
Солнечный мой зайныка, (*Ставят на ладонь указательный палец.*)  
Маленький, как крошка.  
Прыгни на носик, на плечо (*Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа*)  
Ой, как стало горячо!  
Прыг на лобик, и опять  
На плече давай скакать. (*Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча*)  
Вот закрыли мы глаза, (*Закрывают глаза ладонями.*)  
А солнышко играет,  
Щёчки теплыми лучами