

Гимнастика для глаз, с проговариванием чистоговорки

Са-са-са — вот идет Лиса.

Су-су-су — видим мы Лису.

Сы-сы-сы — хвост пушистый у Лисы.

Са-са-са — Лисонька-краса.

За-за-за — закрывай глаза.

Ся-ся-ся — вот и сказка вся.

Движения глазами вправо — влево, вверх — вниз, вправо — влево, вверх — вниз.

Закрывать глаза. Поморгать глазами.

Гимнастика для глаз «Елочка»

Дети берут в руку маленькую елочку на палочке, четко проговаривая чистоговорку.

При выполнении гимнастики голова все время находится в одном положении, двигаются только глаза.

Ашу-ашу-ашу —

Нарядим елку нашу.

Передвигают елочку вправо-влево, прослеживая движение взглядом.

Ишки-ишки-ишки —

Поднимают вверх и опускают вниз.

Вот золотые шишки.

Ош-ош-ош —

Рисуют в воздухе круг.

Шар большой хорош.

Ша-ша-ша —

Рисуют в воздухе елочку.

Елка тоже хороша.

Гимнастика для глаз

Дети прослеживают движения маленького самолета на палочке: сверху-вниз, справа налево и наоборот, движение по кругу, с верхнего правого угла в нижний левый, с верхнего левого в нижний правый и наоборот. После выполнения упражнений быстро поморгать и на несколько секунд закрыть глаза, давая им отдых.

Гимнастика для глаз

Педагог.

Вправо, влево смотрит кошка:

Смотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз.

— Мяу-мяу, где ты, крошка? —

А мышонок ей в ответ:

— Там, где был, меня уж нет! —

Покатился он с пригорка,

Видит: маленькая норка.

В этой норке жил зверек —

Длинный, узенький хорек.

Острозубый, остроглазый,

Был он вором и пролазой.

И бывало, каждый день

Крал цыплят из деревень.

Гимнастика для глаз «Белка»

Педагог.

Белка дятла поджидала,

Резко перемешать взгляд вправо-влево.

Гостя вкусно угощала:

— Ну-ка, дятел, посмотри —

Перемешать взгляд вверх-вниз.

Вот орехи: раз, два, три! —

Пообедал дятел с белкой

Помигать глазами.

И пошел играть в горелки.

Закрывать глаза и погладить веки указательными пальцами.

«Глазкам нужно отдохнуть»

(Ребята закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.» (Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.»

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут» (Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.» (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!» (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

«Бабочка»

Спал цветок (*Закрывает глаза, расслабится, 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.*)

СТРЕКОЗА

Вот такая 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.*)

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.*)

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 зайчика, умелый! Глазками моргает. (*Моргают глазками.*)

Глазки закрывает. (*Глазки закрывают.*)

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

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 мурчании. (*Закрывают глаза руками.*)

КАЧЕЛИ

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз (*посмотреть глазами вверх, вниз*)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз (*посмотреть вверх, вниз*)

«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)

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*)

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.*)

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.*)

ДОЖДИК

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

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

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

Зря в окошко не стучи.

КОТ

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт (*закрывать по очереди оба глаза*)

Кот играет в «Жмурки» (*крепко зажмуриться*)

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким! (*открыть оба глаза*)

ЛУЧИК СОЛНЦА

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной. (*Моргают глазками.*)

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.*)

