

Гимнастика для глаз



картотека



Кошка

Вот окошко распахнулось,
(разводят руки в стороны)
Кошка вышла на карниз.

(имитируют мяуканье, 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)



Заяц

Вверх морковку подними.

На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опуси

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика умелый!

Глазками моргает.

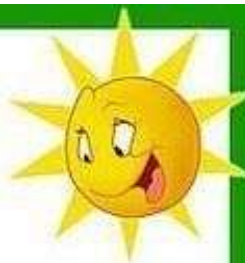
(моргают глазками)

Глазки закрывает.

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли.

С ними весело плясали.



Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

И-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)



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрим 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 прослеживаю взглядом.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки имитация полета.)



Ветер

Ветер дует нам в лицо

(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,
смотрим влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)



Буратино



Буратино потянулся,
(встаюм на носочки,
поднимают руки
и смотря на
кончики пальцев)
Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.
(не поворачивая голову,
смотрям влево-вправо)

