

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска Д/С №29 «Ёлочка»



Выполнила воспитатель: Косых Е.В.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 5 ЛЕТ

«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.)*

«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.)*

«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).*

«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.)*

«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).*

«БУРАТИНО»

Буратино потянулся, *(Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)*

Вправо- влево повернулся,

Вниз- вверх посмотрел

И на место тихо сел. *(Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево и садятся на корточки)*

«ДОЖДИК»

Дождик, дождик, пуще лей. *(Смотрят вверх.)*
Капель, капель не жалеи. *(Смотрят вниз.)*
Только нас не замочи. *(Делают круговые движения глазами.)*
Зря в окошко не стучи.

«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 мурчаньи. *(Закрывают глаза руками)*

«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.)*

«В ЛЕСУ»

Ходит солнышко по кругу, *(вращательные движения глаз)*
Дремлет олениха. *(Глаза закрыты)*
Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо. *(открыть глаза)*

Мы ходим по опушке и найдем тропинку. *(посмотреть вниз)*
Вот сорока на верхушке *(посмотреть вверх)*
Клювом чистит спинку.

«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).*

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ

«ДОЖДИК»

Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!
Мы на небо посмотрели
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали.
Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем
От дождя
Убежим,
Под кусточком посидим.
*/Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх
То же самое.
Смотрят вверх.
Вытирают» лицо руками.
Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.
Движения плечами.
Приседают, поморгать глазами/*

«ОСЕНЬ»

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью поводила.
Пожелтел орешник и зарделись клены,
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета!

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх
– влево – вниз*

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).

«ЛИСТОЧКИ»

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу.

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой

Красный, желтый, золотой.

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу.

Под ногами у ребят

Листья весело шуршат,

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу.

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх
– влево – вниз.*

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх
– влево – вниз.*

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

«ЁЛКА»

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.
Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

«ОВОЩИ»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
Обвести глазами круг.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Посмотреть влево- вправо
Влево — вправо.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)
Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем
посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь
справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.

«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»

Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперед.
Тут немного отдохнёт;
Шея не напряжена
И расслаблена...
/Движения повторяются по два раза в каждую сторону).
Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно
откиньте голову как можно больше назад! Как напрягается шея!

Неприятно! Дышать трудно! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я/
А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...
/А сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова/
А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...
/Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится. Дети остаются сидеть за партами/

«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.*)