

# Гимнастика для глаз



картотека

## “Весёлая неделька”

гимнастика для глаз



**Всю неделю по порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.**

*Поднять глаза вверх;  
опустить их книзу,  
голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение)*





## Лучик солнца

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

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.

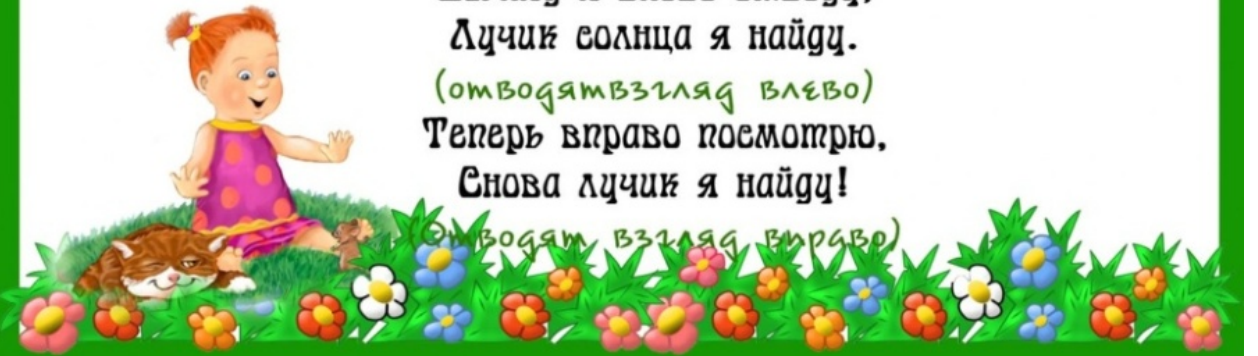
(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.

(отводят взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду!

(отводят взгляд вправо)



## Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения 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

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)





# Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, ведя пальцем за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и прослеживают взглядом)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летим далеко.



# Дождик

Дождик, дождик, плеще лей

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



