

# Гимнастика для глаз



## Буратино



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



## Ветер



Ветер дует нам в лицо  
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо  
(поворачивая голову,  
смотря влево-вправо)

Ветер тише, тише  
(медленно приседают,  
опуская глаза вниз)  
Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)

## Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотря вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотря вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые  
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



## Заяц

Вверх морковку подними.  
На нее ты посмотри.

(смотрим вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрим вниз)

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 играли.



## 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)





## Профилактические упражнения для глаз

15 колебательных движений по горизонтали справа налево,  
слева направо.

15 колебательных движений по вертикали:  
вверх-вниз, вниз-вверх.

15 вращательных движений глазами слева направо.

15 вращательных движений глазами справа налево.

15 вращательных движений глазами в правую,  
затем в левую стороны - "восьмерка"



## 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 завожужу

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.



## Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

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)



## Теремок

Терем-терем-теремок!

(движение глазами

вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами

вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)





# Тише, тише

Как на горке снег, снег,  
(поднять обе руки вверх  
и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,

(опустить руки,  
посмотреть на кончики пальцев)

А под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложить указательный палец  
ко рту «Тсс!».)

