

Весёлая неделька

гимнастика для глаз



Весёлая неделька



— *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).



— *Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.*

(Повернуть глаза в правую сторону,
а затем в левую, голова неподвижна)



— *В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.*

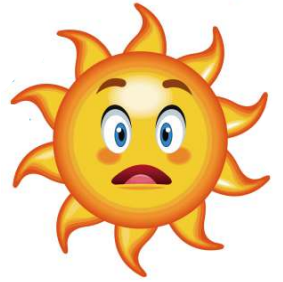
(Плотно закрыть глаза, досчитать до
пяти и широко открыть глазки)

— *По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.*

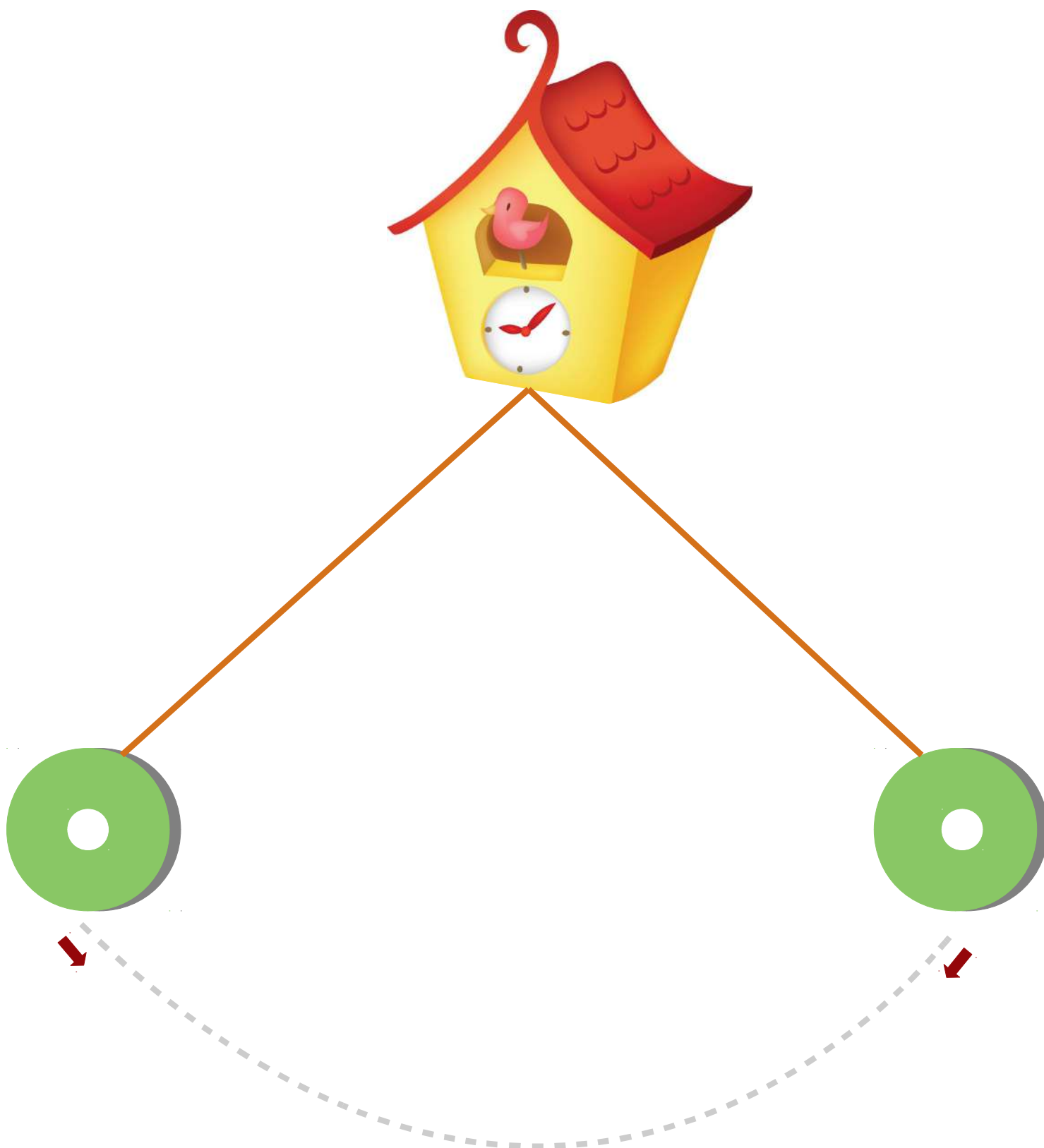
(Смотреть прямо перед собой, поставить
палец на расстояние 25-30 см. от глаз,
перевести взор на кончик пальца и смотреть
на него, опустить руку).



Посмотри на солнышко, а теперь на травку.
Поднять глаза вверх, опустить их книзу.



Покажи, как ходят часики.
Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую.



Весёлая неделька



— В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

(Поднять глаза вверх, вправо, вниз,
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх).



— Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть взглядом в верхний правый угол,
затем нижний левый; перевести взгляд в
верхний левый угол и нижний правый).



— В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

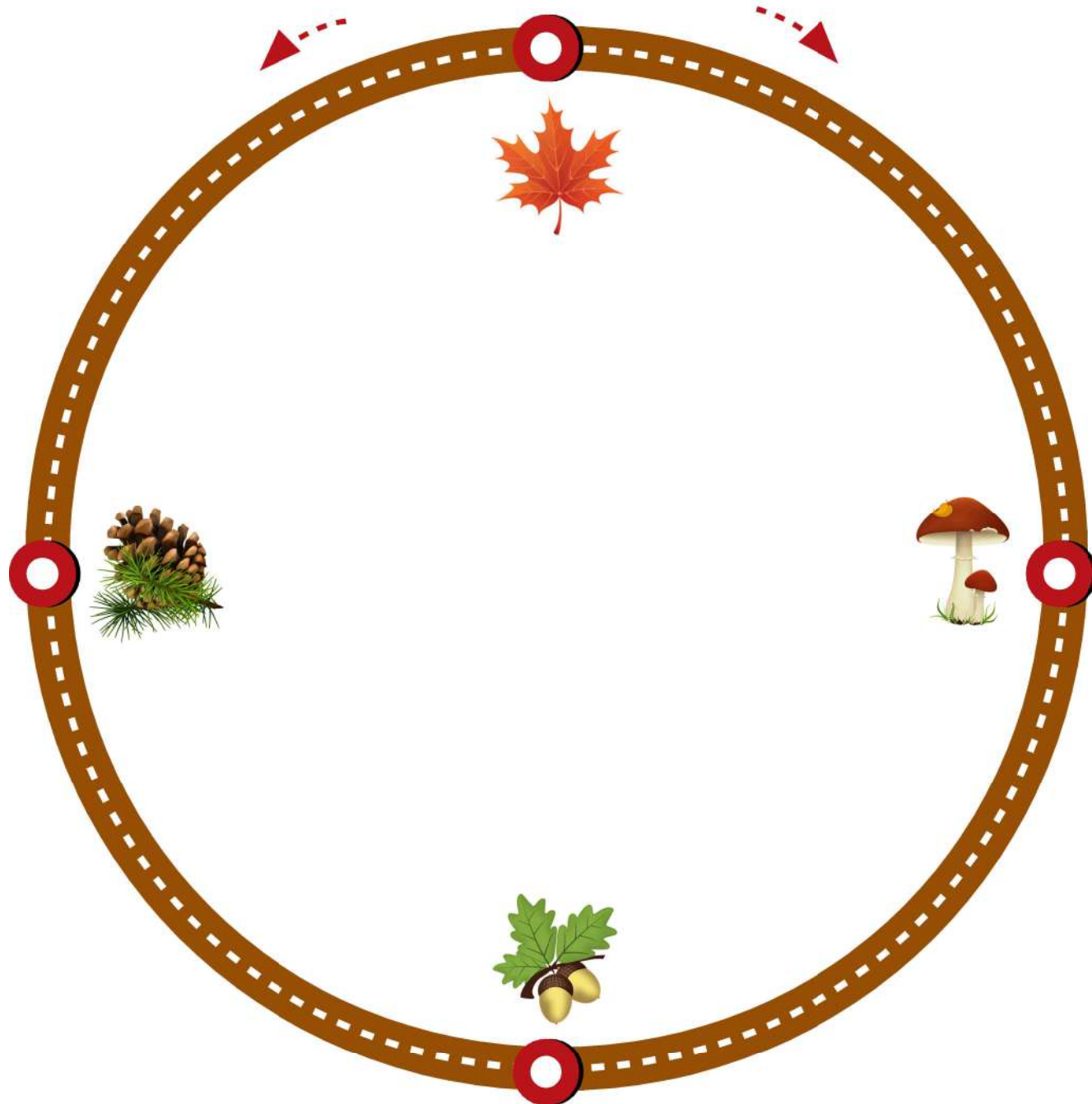
(Закрывать веки, массировать их с помощью
круговых движений пальцев: верхнее веко от
носа к наружному краю глаз, нижнее веко
от наружного края к носу, затем наоборот)

— Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

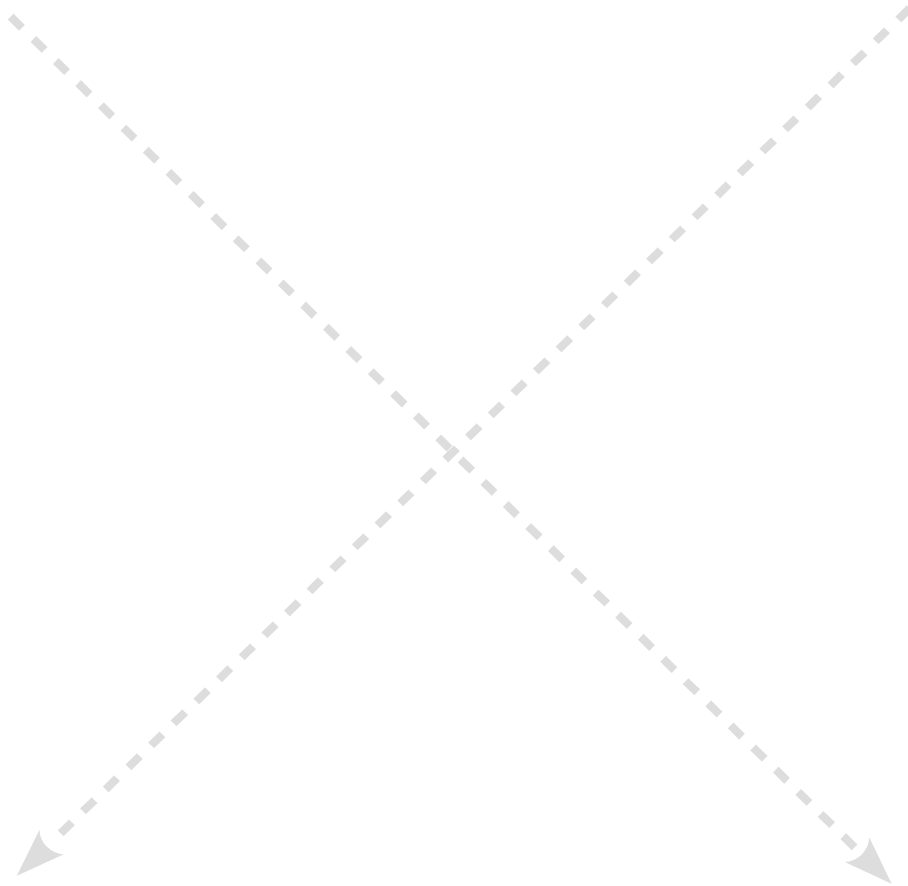
(Зажмурить глаза, потом поморгать
10 раз, Повторить 2 раза).



Наши глазки по кругу побежали.
Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно:
влево, вниз, вправо и снова вверх



А теперь мы ищем взглядом уголки.
Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый;
перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый.



Любопытная Варвара



*Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперёд.
Тут немного отдохнёт;
Шея не напряжена
И расслаблена...*

(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).



*А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...*

(Теперь поднимите голову вверх.
Посмотрите на потолок.
Медленно откиньте голову как
можно больше назад!
Как напрягается шея! Выпрямитесь!
Легко стало, свободно дышится).



*А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...*

(Сейчас медленно опустите голову вниз.
Выпрямитесь. Шея расслаблена.
Приятно. Хорошо дышится).

Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.

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).



МОСТИК

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

(Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)



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.

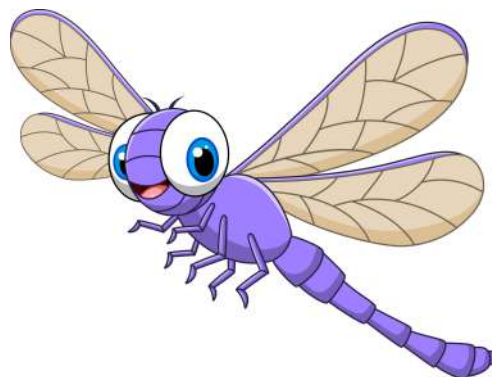
(Смотрят вниз).

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед).

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз).



ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают веками).

Закачалось деревцо.

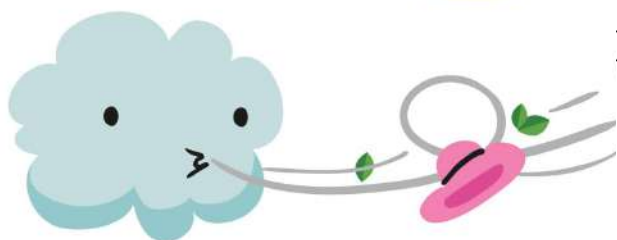
(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево).

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, глядят 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).

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.



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).



КОТ

*Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт
(закрыть по очереди оба глаза).*

Кот играет в «Жмурки»

(крепко зажмуриться).

— *С кем играешь, Васенька?*

— *Мяу, с солнцем красненьким!*

(открыть оба глаза).

КАЧЕЛИ

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть глазами вверх, вниз).

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть вверх, вниз).



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).



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).





Прогулка в лесу

*Мы отправились гулять,
(Шагаем на месте).*

*Грибы — ягоды искать.
Как прекрасен этот лес,
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине.*

(Смотрим вверх).

*Вот грибок растет на пне.
(Смотрим вниз).*

*Дрозд на дереве сидит,
(Смотрим вверх).*

*Ежик под кустом шуршит.
(Смотрим вниз).*

*Слева ель растет — старушка,
(Смотрим вправо).*

*Справа сосенки — подружки.
(Смотрим влево).*

Где вы, ягоды, ау!

(Повторяем движения глаз).

Все равно я вас найду!

(Влево — вправо, вверх — вниз).



ЧАСОВЩИК

Часовщик прищурил глаз —

(Закрыть один глаз).

Чинит часики для нас.

(Закрыть другой глаз. Затем открыть глаза).



ЁЛКА

Ёлка плакала сначала

(Потереть глаза).

От домашнего тепла,

Утром плакать перестала,

(Поморгать глазами).

Задышала, ожила!

(Подышать).

СТРЕЛКИ ВЕСЕЛО БЕЖАЛИ

Стрелки весело бежали,

На экране рисовали:

Влево, вправо, вверх и вниз

(Повороты головы).

Вокруг себя ты повернись!

Руки стрелочками станут

(Руки в стороны).

И вращаться не устанут.

(Круговые вращения руками).

Станет спинка, как картинка,

(Выпрямляем спину).

Ноги станут, как пружинки.

(Выполняем приседания).

Посмотри ты влево, вправо,

Вдаль, на потолок, на пол —

Ты не зря сюда пришёл.

Все четыре направленья

Ты освоил без сомненья.

И теперь по жизни смело

Можешь ты шагать умело.

ЁЛКА

Вот стоит большая ёлка,
(Выполняем движения глазами).

Вот такой высоты!

(Посмотреть снизу вверх).

У неё большие ветки

Вот такой ширины!

(Посмотреть слева направо).

Есть на ёлке даже шишки,

(Посмотреть вверх).

А внизу — берлога мишки.

(Посмотреть вниз).

Зиму спит там косолапый

(Зажмурить глаза, поморгать
10 раз. Повторить).

И сосёт в берлоге лапу.



СОЛНЫШКО И ТУЧКИ

*Солнышко с тучками в прятки играло,
Солнышко тучки-летучки считало:*

(Посмотреть вправо-влево).

Серые тучки, чёрные тучки.

(Посмотреть вверх-вниз).

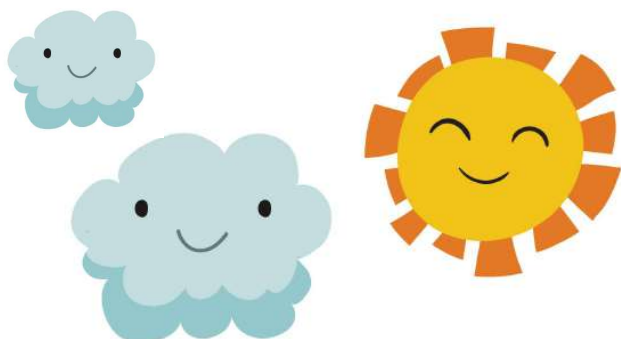
Лёгких — две штучки,

Тяжёлых — три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.

Солнце на небе всю засияло.

(Закрыть глаза ладонями).



СНЕЖИНКИ

Мы снежинку увидели,

(Дети берут бумажную снежинку в руку).

Со снежинкою играли.

(Вытянуть руку со снежинкой перед собой, сфокусировать на ней взгляд).

Снежинки вправо полетели,

(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом).

Дети вправо посмотрели.

Снежинки влево полетели,

(Отвести её влево, проследить взглядом).

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал...

(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз, провожая их взглядом).

Дети смотрят вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись.

(Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол).

Глазки закрываем,

(Закрыть ладошками глаза).

Глазки отдыхают.

(Дети складывают снежинки и садятся).

