Гимнастика для глаз

картотека

Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.
(смотрят вверх)
Вниз морковку опусти
(смотрят вниз)
Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.
(глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево)
Ай да зайинька умелый!
Глазками моргает.
(моргают глазками)
Глазки закрывает,
(глазки закрывают)
Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.

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)

Самолет

Пролетает самолет.
С ним собралася я в полет.
(смотрят вверх, ведя пальцем
за «пролетающим самолетом»)
Правое крыло отвел - посмотрел.
Левое крыло отвел - посмотрел.
(отводят попеременно руки и
прослеживают взором)
Я мотор завожу
И нимательно гляжу.
(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)
Поднимаюсь в высь, лечу.
Возвращаться не хочу.
(приподнимаются на носочки, имитация полета.)
Мы летаем далеко.

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)
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.
(смотрят вправо)
И потом взглянула прямо
(смотрят прямо)
И закрыла их руками
(закрывают глаза руками)