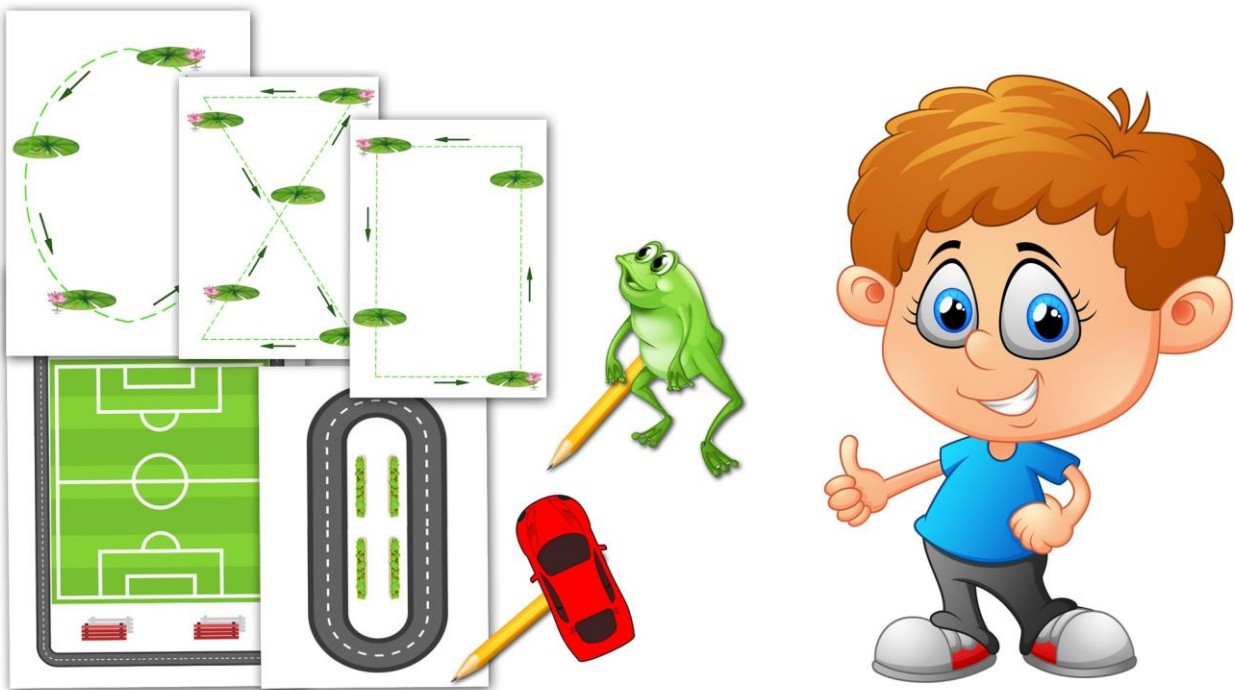


Комплект

«Стихи и шаблоны для гимнастики глаз»



Гимнастика для глаз в стихах

СНЕЖИНКИ

Мы снежинки увидали,
**(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 ее 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)

БАБОЧКА

Спал цветок
(Закрыть глаза, расслабиться)
И вдруг проснулся,
**(Помассировать веки,
слегка надавливая на них
по часовой стрелке
и против неё)**
Больше спать не захотел,
(Поморгать глазами)
Встрепенулся, потянулся,
**(Руки поднять вверх - вдох.
Посмотреть на руки.
Руки согнуты в стороны - выдох)**
Взвился вверх и полетел.
**(Потрясти кистями,
посмотреть вправо и влево)**

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.

ЁЛКА

Ёлка плакала сначала
(Потереть глаза)
От домашнего тепла,
Утром плакать перестала,
(Поморгать глазами)
Задышала, ожила!
(Подышать)

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 всюю засияло.
(Закрыть глаза ладонями)

ЧАСОВЩИК

Часовщик прищурил глаз -
(Закрыть один глаз)
Чинит часики для нас.
**(Закрыть другой глаз.
Потом открыть глаза)**



