

# Комплекс гимнастики для глаз.

## 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)

Занимаясь вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



## Комплекс упражнений «На море»

### 1. Солнышко

1-8 "на море солнышко" - чертим "солнышко" (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

### 2. Пловец плывет к берегу

1-4 - правую руку поставит вперед, смотреть на кончики пальцев.

5-8 - медленно приблизить пальцы правой руки к носу, а левую руку поставит вперед. Повторить с левой руки.

### 3. Яркое солнышко

1-8 - зажмуриться - "солнце ослепило", закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.



# 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)



[mbdoudskv8.ucoz.net](http://mbdoudskv8.ucoz.net)

# 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 собрался я в полет.

(смотрим ВВЕРХ, ведя пальцем  
за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и  
прослеживают взглядом)

Я мотор завожжу

И внимательно гляжу.

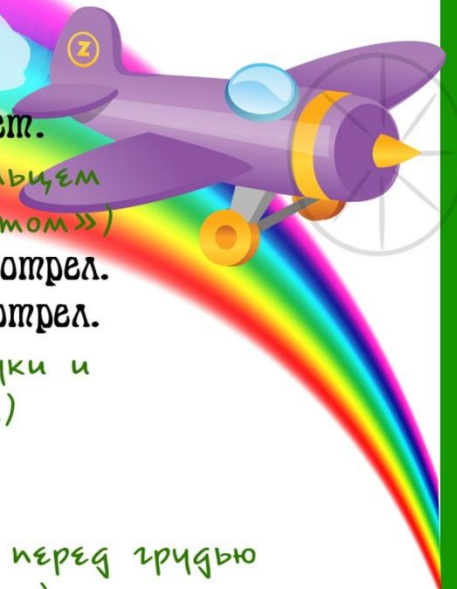
(делаю вращательное движение перед грудью  
и прослеживаю взглядом.)

Поднимаюсь в высоту, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаюсь на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.



# Белка

Белка дятла поджидала,

(резко перемещают взгляд  
вправо-влево)

Гостя вкучено угощала.

Ну-ка, дятел, посмотри!

(смотрим ВВЕРХ-ВНИЗ)

Вот орехи - 1,2,3.

Победил дятел с белкой

(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, глядят веками  
указательным пальцем)



# Белка



Белка дятла поджидала,  
(резко перемещают взгляд  
вправо-влево)

Гостя вкусно угощала.  
Ну-ка, дятел, посмотри!

(смотрим вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

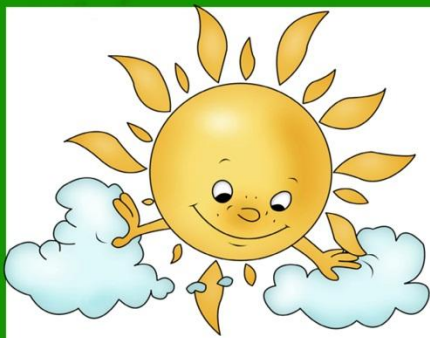
Пообедал дятел с белкой  
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, глажам веки  
указательным пальцем)



# 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)

