

Гимнастика для глаз



Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 4
общеразвивающего вида
Петродворцового района
Санкт-Петербурга

Выполнила: воспитатель 1 младшей группы
Пшеничникова Е.А

картотека

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые

движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят вверх, веда пальцем за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и прослеживают взором)

Я мотор завожужу

И внимательно гляжужу.

(делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечужу.

Возвращаться не хочужу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)



Ветер

Ветер дует нам в лицо

(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову, смотрят влево-вправо)

Ветер тише, тише

(медленно приседают, опускают глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(встают и глаза поднимают вверх)



Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

И 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)

Занимаюсь вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, 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)



Белка



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

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

(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, гладят 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)



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)





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)



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 зайчика умелый!
Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)
Зайчики морковки взяли,
С ними весело плясали.



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(крюковые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят ВВЕРХ)

Мы летаем низко.

(смотрят ВНИЗ)

Мы летаем далеко.

(смотрят ВПЕРЕД)

Мы летаем близко

(смотрят ВНИЗ)



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)

И под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

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

