

## Гимнастика для глаз в стихах

"Весёлая неделька" гимнастика для глаз

Понедельник

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; (снимает глазное напряжение).

Вторник

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; (снимает глазное напряжение).

Среда

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; (упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг

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. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Пятница

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; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота

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 (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье

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 (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

1Раз – налево, два – направо,  
Три – наверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.  
Взгляд направим ближе,  
дальше

Тренируя мышцы глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного  
Точки возле наших глаз.

Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тыщу раз  
2 Овощи  
Ослик ходит выбирает,  
Что сначала съесть не знает.  
Наверху созрела слива,  
А внизу растёт крапива,  
Слева – свекла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег.  
Обвести глазами круг.  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть влево- вправо  
Влево - вправо.  
Посмотреть вниз.  
Посмотреть вверх.

3 Я мотор завожу (делают вращательное движение  
И внимательно гляжу.перед грудью и прослеживают взглядом)  
Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют  
Возвращаться не хочу.летательное движение)  
Проводится зрительная гимнастика:  
Чтобы глазки не устали,  
4 Поиграем вместе с Варей:  
Мы налево поглядим,  
Мы направо поглядим;  
Ну а что там впереди?  
А теперь поспим немножко:  
Опустим веки, закроем глаза ладошками.  
А пока мы отдыхали,  
Варвара рассыпала детали!  
Ну-ка, вниз мы поглядим,  
Все детали разглядим!  
А теперь посмотрим вверх –  
Выше всех, дальше всех!  
А сейчас дружно встали,  
Потянулись вместе с Варей,  
Наклонились вместе с Варей.  
Глазки закрыли!  
Глазки открыли! 3 раза  
Присели! Встали! Сели!  
Веселы, бодры мы снова,  
И к занятию готовы!

5 Любопытная Варвара  
смотрит влево!  
смотрит вправо!  
А теперь вперед!  
Тут немного отдохнет  
(глазки не напряжены и расслаблены).  
А Варвара смотрит вверх –  
выше всех, дальше всех!  
А теперь – смотрит вниз  
(Глазки наши напряглись).  
А теперь – глаза закрыла,  
И открыла, и закрыла.  
Веселы, бодры мы снова,  
И к занятию готовы!

6 Весна

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.  
Потягивание  
Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!  
Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным  
разведением рук вверх, в стороны  
Справа - первые цветочки появились на лужочке.  
Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором  
Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк.

Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взглядом  
Мы кораблик смастерили,  
Соединить ладони перед грудью  
В ручеёк пустить решили.  
Удаление сложенных ладоней вперёд от себя  
Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!  
Машем ладонями, прощаясь с корабликом  
Вот как весело играть и в весенний день гулять!  
Легкие подпрыгивания на месте  
Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

#### 7 «Тренировка»

Раз – налево, два – направо,  
Три – наверх, четыре – вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.  
Взгляд направим ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!  
А теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много – много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!  
Посмотреть влево. Посмотреть вправо.  
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.  
Поднять взгляд вверх.  
Опустить взгляд вниз.  
Быстро поморгать.

#### 8 «Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой.  
Посмотреть влево – вправо.  
Посмотреть влево – вправо.  
Посмотреть вниз – вверх  
Посмотреть влево – вправо.  
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз  
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

#### 9 «Дождик»

Капля первая упала – кап!  
И вторая прибежала – кап!  
Мы на небо посмотрели  
Капельки «кап-кап» запели,  
Намочили лица,  
Мы их вытирали.  
Туфли – посмотрите –  
Мокрыми стали.  
Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнем  
От дождя убежим,  
Под кусточком посидим.  
Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.  
То же самое.  
Смотрят вверх.  
Вытирают» лицо руками.

Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.

Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами.

#### 10 «Осень»

Осень по опушке  
Краски разводила,  
По листве тихонько  
Кистью поводила.  
Пожелтел орешник  
И зарделись клены,  
В пурпуре осинки,  
Только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень

В золото одета!

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза)

11 «Листочки»

Ах, как листики летят,

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу.

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой

Красный, желтый, золотой.

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу.

Под ногами у ребят

Листья весело шуршат,

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

12 «Елка»

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

13 «Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим.

Нарисуем букву о, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Вправо, влево повернем,

Заниматься вновь начнем.

Закрывают оба глаза.

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Глазами рисуют букву о.

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Глаза смотрят вправо- влево.

Глазами смотрят вверх, вниз.

14 «Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.  
Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.  
Ай – да, зайчика, умелый! Глазками моргает.  
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.  
Смотрят вверх.  
Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.  
Моргают глазками.  
Глазки закрывают.

#### 15 «Белка»

Белка дятла поджидала,  
Гостя вкусно угощала.  
Ну – ка дятел посмотри!  
Вот орехи – 1,2,3.  
Пообедал дятел с белкой  
И пошел играть в горелки.  
Резко перемещают взгляд вправо – влево.  
Смотрят вверх – вниз.  
Моргают глазками.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

#### 16 «Стрекоза»

Вот какая стрекоза - как горошины глаза.  
Влево – вправо, назад – вперед -  
Ну, совсем как вертолет.  
Мы летаем высоко.  
Мы летаем низко.  
Мы летаем далеко.  
Мы летаем близко.  
Пальцами делают очки.  
Глазами смотрят вправо- влево.  
Круговые движения глаз.  
Смотрят вверх.  
Смотрят вниз.  
Смотрят вперед.  
Смотрят вниз.

#### 17 «Кошка»

Вот окошко распахнулось,  
Кошка вышла на карниз.  
Посмотрела кошка вверх.  
Посмотрела кошка вниз.  
Вот налево повернулась.  
Проводила взглядом мух.  
Потянулась, улыбнулась  
И уселась на карниз.  
Глаза вправо отвела,  
Посмотрела на кота.  
И закрыла их руками.  
Разводят руки в стороны.  
Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.  
Смотрят вверх.  
Смотрят вниз.  
Смотрят влево.  
Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.  
Дети приседают.  
Смотрят прямо.

Закрывают глаза руками.

#### 18 «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.  
Капель, капель не жалей.  
Только нас не замочи.  
Зря в окошко не стучи.  
Смотрят вверх.  
Смотрят вниз.  
Делают круговые движения глазами.

#### 19 «Буратино»

Буратино потянулся,  
Вправо – влево повернулся,  
Вниз – вверх посмотрел  
И на место тихо сел.  
Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.

Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.

20 «Теремок»

Терем – терем – теремок!

Он не низок, не высок,

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

Движение глазами вправо – влево.

Движение глазами вверх – вниз

Моргают глазами.

21 «Ветер»

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише...

Деревца все выше, выше.

Часто моргают веками.

Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Не поворачивая головы, смотрят вправо – влево.

Встают и глаза поднимают вверх.

22 «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

Моргают глазками

Делают круговые движения глазами.

Отводят взгляд влево.

Отводят взгляд вправо.