

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ В СТИХАХ

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.
Заниматься вновь начнем.
Глазами смотрят вверх, вниз.

ЗАЯЦ

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

БЕЛКА

Белка дятла поджидала,
Резко перемещают взгляд вправо- влево.
Гостя вкусно 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.

СТРЕКОЗА

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.
Пальцами делают очки.
Влево- вправо, назад- вперед-
Глазами смотрят вправо- влево.
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.

☀ 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.
Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз.
потянулись, улыбнулись, присели
Глаза вправо отвела,
Смотрят вправо
Посмотрела на кота.
Смотрят прямо.
И закрыла их руками.
Закрывают глаза руками.

☀ ДОЖДИК ☀

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

☀ БУРАТИНО ☀

Буратино потянулся,
Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.
Вправо- влево повернулся,

Вниз- вверх посмотрел
И на место тихо сел.
Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.

☀ ТЕРЕМОК ☀

Терем- терем- теремок!
Движение глазами вправо- влево.
Он не низок, не высок,
Движение глазами вверх- вниз.
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
Моргают глазами.

☀ ВЕТЕР ☀

Ветер дует нам в лицо.
Часто моргают веками.
Закачалось деревцо.
Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.
Ветер тише, тише, тише...
Медленно приседают, опуская глаза вниз.
Деревца все выше, выше.
Встают и глаза поднимают вверх.

☀ ЛУЧИК СОЛНЦА ☀

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Моргают глазками.
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.

✓ Уделяйте 3-4 минутки для глазок несколько раз в день и будьте здоровы! :)