

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1 УПРАЖНЕНИЕ

СВОИ ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЕМ,
РАЗ, ДВА, ТРИ – И ОТКРЫВАЕМ.
СИЛЬНО ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЕМ,
РАЗ, ДВА, ТРИ – И ОТКРЫВАЕМ.



2 УПРАЖНЕНИЕ

ВОТ ВИСЯТ, РЕБЯТА, ГРУШИ,
ЖАЛЬ, НЕЛЬЗЯ НАМ ИХ ПОКУШАТЬ,
МОЖНО ТОЛЬКО ПОСМОТРЕТЬ.
ВЛЕВО, ВПРАВО, ВНИЗ И ВВЕРХ,
ВЛЕВО, ВПРАВО, ВНИЗ И ВВЕРХ



3 УПРАЖНЕНИЕ

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ –
БУДЕМ ГЛАЗКАМИ МОРГАТЬ,
И ЕЩЁ, ДРУГ НЕ ЗЕВАЙ,
БЫСТРО ГЛАЗКАМИ МОРГАЙ.

4 УПРАЖНЕНИЕ

ВДАЛЬ НА ПАЛЕЦ ПОСМОТРИ,
БЛИЗКО К НОСУ ПОДНЕСИ.



ФИЛИН

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4.

Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6.

Упражнение повторить 4-5 раз.



МЕТЁЛКИ

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10-15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метёлки, усталость снимите,
Глазки нам хорошо освежите.

Упражнение повторить 4-5 раз



ЖМУРКИ

На специальной подставке-доске укреплены маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажмуриваются на счет 3-4. В это время ведущий изменяет расположение предметов на доске. Открыв глаза, дети должны увидеть произошедшие изменения.

Упражнение повторить 4-5 раз.



ПОЙМАЙ ЗАЙКУ

Ведущий включает фонарик и запускает «солнечного зайчика» на прогулку. Дети, поймав глазами «зайчика», сопровождают его взглядом, не поворачивая головы.

Игра длится 45 секунд.



ДАЛЕКО - БЛИЗКО

Дети смотрят в окно. Ведущий называет вначале удалённый предмет, а через 2-3 секунды предмет, расположенный близко. Дети стараются быстро отыскать предметы, которые называют ведущий.



Упражнение повторить 6-8 раз.



Вот какая стрекоза –
Как горошины глаза
(пальцами делают очки)

Влево-вправо,
Назад – вперёд
(глазами смотрят влево, вправо)

Ну, совсем как вертолёт
(делают круговые движения глазами)

Мы летаем высоко
(смотрят вверх)

Мы летаем низко
(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.
(смотрят вперед)

Мы летаем низко
(смотрят вниз)

