

1. Любопытная Варвара

Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперёд.
Тут немного отдохнёт;
Шея не напряжена
И расслаблена...
А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...
А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...

2. Веселая неделька

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)
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)
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)
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)

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)

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)

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)

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

3. Бабочка

Спал цветок *(закрывать глаза, расслабиться)*

И вдруг проснулся, *(помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё)*

Больше спать не захотел, *(поморгать глазами)*

Встрепенулся, потянулся, *(руки поднять вверх – вдох, посмотреть на руки, руки согнуты в стороны — выдох)*

Взвился вверх и полетел. *(потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*

4. Елка

Вот стоит большая ёлка, *(выполняют движения глазами)*

Вот такой высоты. *(посмотреть снизу вверх)*

У неё большие ветки.

Вот такой ширины. *(посмотреть слева направо)*

Есть на ёлке даже шишки, *(посмотреть вверх)*

А внизу – берлога мишки. *(посмотреть вниз)*

Зиму спит там косолапый *(зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз и повторить)*

И сосёт в берлоге лапу.

5. Солнышко и тучки

Солнышко с тучками в прятки играло. *(посмотреть глазами)*

Солнышко тучки-летучки считало: *(вправо-влево)*

Серые тучки, чёрные тучки. *(вверх-вниз)*

Лёгких – две штучки,

Тяжёлых – три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.

Солнце на небе всю засияло. *(закрыть глаза ладонями)*

Продавало солнышко *(поморгать глазками)* на весёлой ярмарке

Платя разноцветные, яркие — прияркие.

Приходил на ярмарку весёлый народ.

Побывал на ярмарке весь огород.

6. Снежинки

Мы снежинку увидели, *(дети берут снежинку в руку)*

Со снежинкою играли. *(вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, *(отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели, *(отвести её влево, проследить взглядом)*

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... *(поднимать снежинки вверх и опускать вниз)*

Дети смотрят вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись. *(покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)*

Глазки закрываем, *(закрыть ладошками глаза)*

Глазки отдыхают. *(дети складывают снежинки и садятся)*

7. Мяч

Мой веселый, звонкий мяч, *(посмотреть влево- вправо)*

Ты куда помчался вскачь? *(посмотреть вниз — вверх)*

Красный, синий, голубой, *(круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз)*

Не угнаться за тобой. *(зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, повторить 2 раза)*

8. Дождик

Капля первая упала – кап! *(сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх)*

И вторая прибежала – кап! *(то же самое)*

Мы на небо посмотрели *(смотрят вверх)*

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали. *(вытирают» лицо руками)*
Туфли – посмотрите – *(показывают руками вниз и смотрят глазами вниз)*
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем *(движения плечами)*
И все капельки стряхнем
От дождя
Убежим,
Под кусточком посидим. *(приседают, поморгать глазами)*

9. Осень

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью поводила. *(круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – влево – вниз)*
Пожелтел орешник и зарделись клены, *(посмотреть влево – вправо)*
В пурпуре осинки, только дуб зеленый. *(посмотреть вверх – вниз)*
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета! *(зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)*

10. Листочки

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят *(круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)*
Лист кленовый, лист резной, *(посмотреть влево – вправо)*
Разноцветный, расписной. *(посмотреть вверх – вниз)*
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок, *(круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)*
Закружился наш листок, *(посмотреть влево – вправо)*
Полетел над головой *(посмотреть вверх – вниз)*
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят *(посмотреть вниз)*
Листья весело шуршат, *(посмотреть вверх)*
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать *(посмотреть влево – вправо)*
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу. *(закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)*

11. Овоци

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает. *(обвести глазами круг)*
Наверху созрела слива, *(посмотреть вверх)*
А внизу растет крапива, *(посмотреть вниз)*
Слева – свекла, справа – брюква, *(посмотреть влево- вправо)*
Слева – тыква, справа – клюква, *(посмотреть влево- вправо)*
Снизу – свежая трава, *(посмотреть вниз)*
Сверху – сочная ботва. *(посмотреть вверх)*
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег. *(зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)*

12. Мостик

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 *(глазами двигают вправо-влево)*
Заниматься вновь начнем. *(глазами смотрят вверх-вниз)*

13. Стрекоза

Вот такая 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)

14. 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)

15. 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.

16. Кот

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(закрывать по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки»

(крепко зажмуриться)

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)

17. Качели

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть вверх, вниз)

18. В лесу

Ходит солнышко по кругу,

(вращательные движения глаз)

Дремлет олениха.

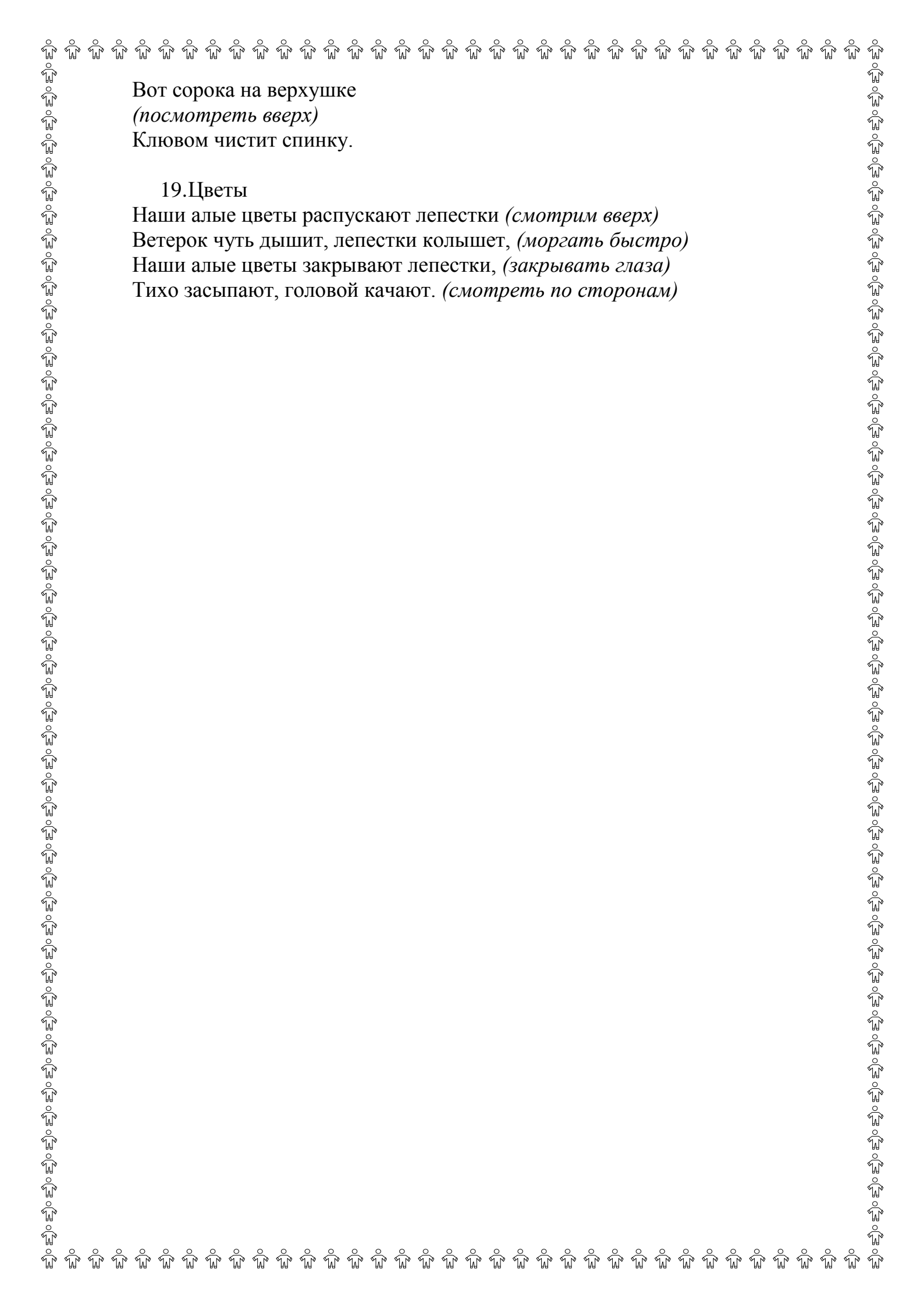
(глаза закрыты)

Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо.

(открыть глаза)

Мы походим по опушке и найдем тропинку.

(посмотреть вниз)



Вот сорока на верхушке
(посмотреть вверх)
Клювом чистит спинку.

19. Цветы

Наши алые цветы распускают лепестки *(смотрим вверх)*
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, *(моргать быстро)*
Наши алые цветы закрывают лепестки, *(закрывать глаза)*
Тихо засыпают, головой качают. *(смотреть по сторонам)*