

«Гимнастика для глаз»
В СТИХАХ

Старшая группа

«Глазки»

«Глазкам нужно отдохнуть.» *(Ребята закрывают глаза)*

«Нужно глубоко вдохнуть.» *(Глубокий вдох.Глаза все так же закрыты)*

«Глаза по кругу побегут.» *(Глаза открыты.Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

«Много-много раз моргнут» *(Частое моргание глазами)*

«Глазкам стало хорошо.» *(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*

«Увидят мои глазки все!» *(Глаза распахнуты.На лице широкая улыбка)*

«Бабочка»

Спал цветок

(Закрывает глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох).Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья 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)

«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.)

«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.)

«Белка»

Белка дятла поджидала,
(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)
Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!
(Смотрят вверх-вниз.)
Вот орехи — раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой
(Моргают глазками.)
И пошел играть в горелки.
(Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем).

«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.)

«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.

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.

(Смотрят вверх.)

Капель, капель не желей.

(Смотрят вниз.)

Только нас не замочи.

(Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи.

«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.

(Дети приседают.)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(Смотрят прямо.)

И закрыла их в мурчаньи.

(Закрывают глаза руками.)

«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)

«Качели»

Есть качели на лугу:
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть глазами вверх, вниз)
Я качаться побегу
Вверх-вниз, вверх-вниз.

«Лучик»

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.)

«Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали *(выполняется действия, о которых идет речь)*
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть — чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

«Ночь»

Ночь. Темно на улице. *(Выполняют действия, о которых идет речь)*
Надо нам зажмурится.
Раз, два, три, четыре, пять
Можно глазки открывать.
Снова до пяти считаем,
Снова глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять
Открываем их опять.
(повторить 3 — 4 раза)

«Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять. Шагают на месте
Грибы — ягоды искать
Как прекрасен этот лес.
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине, *смотрят вверх*

Вот грибок растет на пне, *смотрят вниз*
Дрозд на дереве сидит, *смотрят вверх*
Ежик под кустом шуршит. *смотрят вниз*
Слева ель растет — старушка, *смотрят вправо*
Справа сосенки — подружки. *смотрят влево*
Где вы, ягоды, ау! *повторяют движения глаз*
Все равно я вас найду! *влево — вправо, вверх — вниз.*

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!

Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.
Вправо, влево, кругом, вниз,
Повторить ты не ленись.
Укрепляем мышцы глаза.
Видеть лучше будем сразу.
Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро – быстро поморгаем
И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа
И в «межбровье» посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.
Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
А сейчас расслабились
На места отправились.

«Автобус».

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет.
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперёд мы покатались.

«Сова»

В лесу темно.
Все спят давно.
Только совушка-сова,
большая голова,
На суку сидит,
во все стороны глядит.
Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!
осмотрела все кругом –
за добычею бегом!

«Часы»

Тик-так, тик-так
Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,
Налево раз, направо раз,
Мы тоже можем так,
Тик-так, тик-так.

* * *

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!

"Дождик"

Капля первая упала - кап! *(сверху пальцем показывают траекторию ее движения)*
И вторая пробежала - кап!
Мы на небо посмотрели, (то же самое)

Капельки кап - кап запели,
Намочились лица.
Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)
Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем (движения плечами)
И все капельки стяхнем.
От дождя убежим.
Под кусточком посидим. (приседают)

"Самолет"

Пролетает самолет, (*смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом*)
С ним собрался я в полет,
Правое крыло отвел, (*отводят руки по переменно и прослеживают взглядом*)
Посмотрел.
Левое крыло отвел,
Поглядел.

"Цветы"

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

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали (*Поморгать глазами.*)
Глазки у ребят устали.
Посмотрите все в окно (*Посмотреть влево – вправо.*)
Ах, как солнце высоко (*Посмотреть вверх.*)
Мы глаза сейчас закроем (*Закрывать глаза ладошками.*)
В классе радугу построим (*Посмотреть по дуге вверх*)
Вверх по радуге пойдем (*Вправо и вверх – влево.*)
Вправо, влево повернём (*Поворачиваем вправо, влево*)
А потом скатимся вниз (*Посмотреть вниз.*)
Жмурься сильно, но держись. (*Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.*)