

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29 «Журавушка»**

Гимнастика для глаз

**Подготовила воспитатель:
Тронза Ольга Николаевна**

Тише, тише

Как на горке снег, снег,
(поднять обе руки вверх
и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег,
(опустить руки,
посмотреть на кончики пальцев)

А под снегом спит медведь
(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложить указательный палец
ко рту «Тсс!».)



Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрим ВВЕРХ)

Вниз морковку опусти

(смотрим ВНИЗ)

Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят ВВЕРХ-ВНИЗ, ВПРАВО-ВЛЕВО)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,
С ними весело играли.





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)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

А потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



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, кладя веки
указательным пальцем)



Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо
(поворачивая голову,
смотря влево-вправо)

Ветер тише, тише
(медленно приседают,
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встанут и глаза поднимают вверх)

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрим вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрим вниз)

Только нас не замочи.

(делаем круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрим вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрим вниз)

Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами желяют очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотря влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрим вверх)

Мы летаем низко.

(смотрим вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрим вперед)

Мы летаем близко

(смотрим вниз)





Лучик солнца

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

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись,
На глаза мне покажись.

(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.

(отводя взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду!

(отводя взгляд вправо)



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрим вверх, ведя пальцем
за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят попеременно руки и
прослеживают взором)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочки, имитация полета.)

Мы летаем далеко.



Послушные 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)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)

