

## **Гимнастика для глаз в стихах**

\*\*\*

Глазкам нужно отдохнуть (ребята закрыли глазки)

Нужно глубоко вздохнуть (глубокий вдох, глаза всё 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 (лёгкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

Увидят мои глазки всё! (глаза распахнуты, на лице улыбка).

### **«Бабочка»**

Спал цветок (закрыть глаза, расслабиться и помассировать веки слегка надавливая по часовой и против часовой стрелки)

И вдруг проснулся (поморгать глазами)

Больше спать не захотел (руки поднять вверх, сделать вдох, посмотреть на руки)

Встрепенулся, потянулся (руки согнуты в стороны, выдох)

Взвился вверх и полетел (потрясти кистями, посмотреть вправо – влево)

### **«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 пошёл играть в горелки (закрывают глаза, гладят 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).

### «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 растёт на пне (смотрят вниз)

Дрозд на дереве сидит (смотрят вверх)

Ёжик под кустом шуршит (смотрят вниз)

Где вы, ягоды, ау! (моргают глазами)

Всё равно я вас найду (влево-вправо, вверх-вниз)

\*\*\*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем много раз

Вправо-влево, кругом вниз

Повторить ты не ленись

Укрепляем мышцы глаза

Видеть лучше будем сразу

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведём

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрём