

Гимнастика для глаз

картотека



Лиса

Слова	Действия
Ходит рыжая лиса Щурит хитрые глаза.	<i>Крепко зажмурить и открыть глаза</i>
Смотрит хитрая лисица, Ищет, чем бы поживиться.	<i>Вытянуть вперед руку, поднять большой палец. Водить вправо, влево, следя глазами.</i>
Пошла лиска на базар, Посмотрела весь товар.	<i>Руку вверх, вниз, следить глазами.</i>
Себе купила сайка Лисятам балалайку.	<i>Описать рукой круг по часовой и против часовой стрелки, следя глазами.</i>

Солнышко

Слова	Действия
Солнышко, солнышко! В небе свети! Яркие лучики нам протяни!	<i>Руки поднять вверх, качать вправо, влево, следя глазами.</i>
Солнечный лучик быстро скакал И на плечо он к ребятам попал.	<i>Вытянуть вперед правую руку. Медленно вести указательным пальцем правой руки от кисти до плеча, следя глазами.</i>
Весело лучик песенку пел. Каждый себе на плечо посмотрел.	<i>Повторить тоже с левой рукой.</i>
Солнышко скрылось, Ушло на покой. Мы же на место Встанем с тобой.	<i>Закрыть глаза.</i>

Снежинки

Слова	Действия
Закружились, завертелись Белые снежинки.	<i>«Фонарики»</i>
Вверх взлетели белой стаей Белые пушинки.	<i>Руки вверх, следить за ними глазами</i>
Чуть затихла злая вьюга – Улеглись по всюду.	<i>Опустить руки, следя глазами</i>
Заблестали, словно жемчуг Все дивятся чуду.	<i>Развести руки в стороны поочерёдно, следя глазами</i>
Заискрились, засверкали Белые подружки.	<i>Выполнить руками «ножницы»</i>
Заспешили на прогулку Дети и старушки.	<i>Шаги на месте</i>

Самолёт

Слова	Действия
Пролетает самолёт, С ним собрался я в полёт.	<i>Посмотреть вверх, провести пальцем слева направо, следя глазами</i>
Правое крыло отвёл – посмотрел. Левое крыло отвёл – посмотрел.	<i>Отвести руку вправо – посмотреть, влево – посмотреть</i>
Я мотор завожу И внимательно гляжу.	<i>Вращательные движения перед грудью</i>
Поднимаюсь ввысь – лечу! Возвращаться не хочу!	<i>Встать на носочки, руки в стороны.</i>

Снегопад

Слова	Действия
Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно Над деревьями кружит И над колокольной.	<i>Медленно опустить сверху вниз левую руку, затем правую, следя глазами</i>
Каждый дом и каждый куст Гreet, одевает.	<i>Поочерёдно вытягивать руки вправо, влево, следя глазами.</i>
Снеговая шубка и Шапка снеговая.	<i>Вытянуть руку вперёд и коснуться лба</i>
Белых хлопьев белый пух С неба валит валом. Укрывая белый свет Белым одеялом.	<i>Поднимать и опускать руку до пояса</i>
Чтобы слева, впереди, Позади и справа	<i>Указательным пальцем коснуться правого плеча</i>
Сладко спали до весны Деревя и травы	<i>Закрывать глаза руками</i>

Медведь

Слова	Действия
Медведь по лесу ходит, От дуба к дубу бродит.	<i>Ходьба на месте, водить глазами из стороны в сторону.</i>
Находит в дуплах мёд И в рот себе кладёт.	<i>Вытянуть руки вперёд и поочерёдно подносить ко рту, следя глазами</i>
А пчёлы жалят мишку «Не ешь наш мёд, воришка!»	<i>Круговые движения руками, следя глазами</i>
Бредёт лесной дорогой Медведь к себе в берлогу.	<i>Ходьба вперевалочку</i>
Ложится, засыпает И пчёлку вспоминает	<i>Закрывать глаза, руки под щеку</i>

Заяц белый

Слова	Действия
Заяц белый , заяц белый, Ты куда за лыком бегал?	<i>Быстро моргать глазами</i>
Заяц белый отвечал: «Я не бегал, я скакал»	<i>Наклон головы вперёд с закрытыми глазами</i>
Заяц белый , заяц белый, Ну а где же ты обедал?	<i>Быстро сжимать и разжимать глаза</i>
Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал»	<i>Наклон головы вправо, влево. Закрывать глаза ладонями.</i>

Липы

(все движения сопровождаются
взглядом)

Слова	Действия
Вот полянка, а вокруг Липы выстроились в круг.	<i>Нарисовать рукой в воздухе круг</i>
Липы кронами шумят, Ветры в их листве гудят.	<i>Покачать руками над головой</i>
После дождика и гроз Липы льют потоки слёз.	<i>Плавное, по очереди опустить руки вниз.</i>
Кап и кап, кап и кап. До чего же листик слаб.	<i>Хлопать в ладоши, описывая круг</i>
Он умоется дождём, Будет крепче с каждым днём.	<i>Закрывать глаза ладонями</i>

Жук

Дети садятся на пол, вытянув ноги. Большой палец правой руки – это жук. Поворачивать его, следуя тексту. Все движения отслеживать глазами.

К журавлю жук подлетел, Зажужжал и запел: ж – ж – ж. он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел.	Жук наверх полетел И на потолок присел. Вот На носочки мы привстали, Но жука мы не достали.
---	--

Вот он влево полетел, хлопка, Каждый влево посмотрел. мы жука. Жук нам на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть.	Хлоп, хлоп, два Так прогнали
--	---------------------------------

Дождик

Слова	Действия
Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап!	<i>Поднять глаза вверх, опустить вниз, следя глазами</i>
Мы на небо посмотрели: Капельки кап – кап запели.	<i>Поднять руки вверх и посмотреть на них</i>
Намочились лица, Мы их вытирали.	<i>Вытирать лицо руками</i>
Туфли, посмотрите, Мокрыми стали.	<i>Смотреть вниз</i>
От дождя мы убежим, Под кусточком посидим.	<i>Присесть</i>