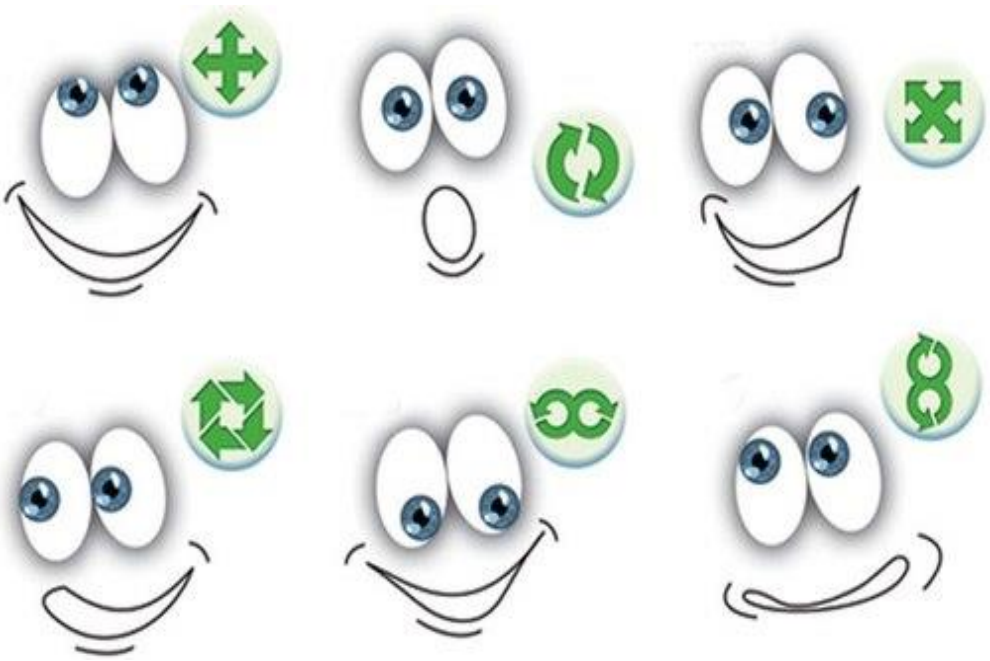
Картотека гимнастики для глаз в старшей группе



ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СТИХАХ.

ИГРУШКИ.

«Буратино».
Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.
«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.
«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.
«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево.

Наши глазки закрываются…
Представим, будто нос наш удлиняется.
Я превращаюсь в Буратино
И носом буду рисовать картину.
Интереснее всего – это рисовать,
Что представишь: стол, окно,
Шкаф, ковер, кровать…
Все нарисует носик наш,
Когда ему работу дашь.
И мы без дела не сидим:
Мы носиком руководим!

Вариант 2:
Превращаюсь в Буратино
Буду рисовать картину
Нарисую я пейзаж
Носик я мокну в гуашь
Вот и небо чистое,
Солнышко лучистое,
Травка, речка голубая
Я рисую, не моргая,
Будет носик рисовать
Наше зренье улучшать!

***

Буратино потянулся,	*Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев.*
Вправо- влево повернулся,	
Вниз- вверх посмотрел	
И на место тихо сел.	*Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.*

***

Мой веселый, звонкий мяч,	*Посмотреть влево- вправо, вниз - вверх*
Ты куда помчался вскачь?	*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз*
Красный, синий, голубой,	
Не угнаться за тобой.	*Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.*

«Веселый мяч».
Веселый мяч помчался вскачь.
(Дети смотрят вдаль.)
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
(Смотрят на кончик носа, вдаль.)
Покатился под ворота,
(Смотрят вниз.)
Добежал до поворота.
(Выполняют круговые движения глазами.)
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул – вот и все.
(Закрывают глаза.)

«Два мяча».

— Послушайте сказку про два мяча. Они большие шалунишки, любят бегать, прыгать так быстро, что нам их не догнать, поэтому мы будем их «догонять» глазками.

И.п.: спина прямая, голова прямая, неподвижно.

Жили-были у Иринки
Два мяча в одной корзинке:
Красный — важный и пузатый,
Крошка-мячик — плутоватый,
Развеселый игрунок —
Всем мешал, как только мог!
Мяч большой и крошка-мяч
Как-то раз пустились вскачь.

Вправо-влево мяч большой
Прыгал очень хорошо!
Раз и два, туда-сюда,
Не догонишь никогда!

Движения глазами вправо-влево.
Повторить 5 раз

Крошка-мяч прыгучий очень,
Скачет, скачет, как захочет,
Вверх-вниз, вверх-вниз,
Зацепился и повис.

Движения глазами вправо-влево.
Повторить 5 раз.

А как выбраться — не знает.
Мяч большой не унывает.
Скачет бойко — скок да скок,
Снизу вверх, наискосок,
Сверху вниз, наискосок.
Крошке-мячику помог.

Перемещение взгляда по диагонали.
Повторить 5 раз.

Крошка-мяч чуть-чуть подумал,
Вдруг опять пустился вскачь!
Прыгнул вдаль, опять на место,

Перемещение взгляда вдаль- вблизь.
Повторить 3 раза.

Раз и два туда-сюда.
Прыгал-прыгал...
Побежал
Он искать большущий мяч.

Покатились друг за другом — *Круговые движения глазами по часовой*
Кувырком они по кругу. — *стрелке и против нее.*
Кувырком, кувырком, — *Повторить 3 раза.*
Голова идет кругом!

Бултыхнулись в корытце, — *Моргание глазами без напряжения мышц.*
Искупались в водице. — *Повторить 4 раза.*
Вода в глазки им попала,
Они глазки враз закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
Раз — открыли, два — закрыли,
И водица убежала.

Из корытца их достали, — *Поглаживание век от переносицы к вискам.*
Очень долго вытирали.
Сухо-сухо, чисто-чисто — *Повторить 4 раза.*
Полотенчиком душистым.

Вот и снова у Иринки — *Потереть ладони друг о друга, накрыть ими глаза.*
Два мяча лежат в корзинке.
Закрывайте, дети, глазки — *Держать ладони в течение 30 с.*
Завершилась наша сказка.

ДЕТСКИЙ САД.

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

ЧАСТИ ТЕЛА И ЛИЦА.

«Носик» *(по методике йогов).*
Смотрит носик вправо-влево, — *Резко перемещают взгляд вправо и влево*
Смотрит носик вверх и вниз. — *Резко перемещают взгляд вверх и вниз.*
Что увидел хитрый носик? — *Мягко проводят указательными пальцами по векам.*
Ну, куда мы забрались?

«Солнечный зайчик» *(в соответствии с методикой йогов).*

Солнечный мой заинька, *Дети вытягивают вперед ладошку.*
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой заинька, *Ставят на ладонь указательный палец другой руки.*
Маленький, как крошка. *Прослеживают взглядом движение пальца, которым*
Прыг на носик, на плечо. *медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед,*
Ой, как стало горячо! *затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и*
Прыг на лобик, и опять *другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.*
На плече давай скакать. *Голова все время находится в фиксированном положении.*
Вот закрыли мы глаза, *Закрывают глаза ладонями.*
А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.

ОСЕНЬ.

****

Вот стоит осенний лес! *Выполняют круговые движения глазами*
В нем много сказок и чудес!
Слева - сосны, справа – ели. *Выполняют движения глазами влево – вправо*
Дятел сверху, тук да тук. *Выполняют движения глазами вверх – вниз*
Глазки ты закрой – открой
И скорей бегом домой!

****

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

***

Жёлтый - красный *-прослеживание глазами за движением листочка*
Красный – жёлтый *вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.*
Разный красный.
Жёлтый разный.
Это ветер листья носит. *- движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-6раз.*
Звонкий ветер.
Это осень… *- поморгать и закрыть глаза.*

«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.*

ОВОЩИ.

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

***

Раз, два, три, четыре, пять. *Дети выполняют круговые движения глазами*
Будем овощи искать. *Посмотреть вверх – вниз.*
Что растет на нашей *Посмотреть влево, вправо.*
грядке? *Быстро поморгать.*
Огурцы, горошек сладкий.
Там редиска, там салат –
Наша грядка просто клад!

ЯГОДЫ.

***
Все больного навещают, *Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.*
Все больного угощают:
Кто морошкой,
Кто черникой,
Кто сушеной земляникой.

ГРИБЫ.

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят. *(Дети смотрят вдаль.)*
Рябит от шляпок в глазах у ребят. *(Часто моргают глазами.)*

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«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 руками. *Закрывают глаза руками.*

«Мой щенок» *(Е. Раннева).*

Я щенка нарисовал, милого, смешного. *(большой круг)*
В целом мире не найти друга мне такого! *(малый круг)*
Он протягивает лапу *(по траектории восьмерка).*
И глядит лукаво.
Убежать бы из рисунка – солнце светит справа *(смотрим глазами вправо).*
Слева луг цветет веселый *(посмотрим глазами налево,*
Убегает вдаль река *(посмотрим вниз).*
На другом большом рисунке
Конь взлетает к облакам *(поднимем глаза вверх).*

ЗИМА. ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ.

«Снегопад».

Белых хлопьев белый пух *Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом*
Плавно и спокойно *левую.*
Над деревьями кружит
И над колокольней.
Каждый дом и каждый куст *Поочерёдно вытягивает руки вправо, влево.*
Греет, одевает.
Снеговая шубка и *Вытянуть руки вперёд и коснуться ею лба.*
Шапка снеговая.

Белых хлопьев белый пух — *Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.*
С неба валит валом,
Укрывая белый свет
Белым одеялом.
Чтобы слева, впереди, — *Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть*
Позади и справа — *руки вперёд, коснуться правого плеча.*
Сладко спали до весны Дерева и — *Закрыть глаза ладонями.*
травы.
Это сколько ж наметёт. — *Развести руки в стороны глаза широко открыть.*
Снега за ночь-то!
Это как же полетят — *Полузакрыть глаза, мягко погладить средними пальцами*
С горки саночки! — *веки от переносицы к вискам.*
Рады снегу детвора -
Песня звонкая слышна!

«Снежинки».

Закружились, завертелись — *«Фонарики»*
Белые снежинки. — *Поднять руки вверх и посмотреть*
Вверх взлетели белой стаей. — *на них*
Лёгкие пушинки. — *Медленно опустить руки и*
Чуть затихла злая вьюга. — *проследить за ними взглядом.*
Улеглись повсюду.
Заблистали, словно жемчуг, - — *Развести поочерёдно руки*
Все дивятся чуду. — *в стороны и проследить за ними*
Заискрились, засверкали — *Выполнить руками*
белые подружки. — *движение «ножницы»*
Заспешили на прогулку — *Шаг на месте.*
Дети и старушки.

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«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, гладят веки указательным пальцем.*

«Зайка».
Каждый ребенок берет зайчика на палочке.
Зайка вправо поскакал, — *Дети прослеживают движения зайчика взглядом,*
Каждый зайку увидал. — *голова остается в фиксированном положении.*
Зайка влево поскакал
Каждый взглядом увидал. — *Прячут зайку за спину, поворачивая голову,*
Зайка — вправо, зайка влево. — *смотрят через правое плечо, затем через левое.*
Ах, какой зайчонок смелый!

Зайка скачет вверх и вниз.
Ты на зайку оглянись. *Закрывают глаза на несколько секунд.*
Зайчик спрятался от нас.
Открывать не надо глаз.

«Ёжик».

Ходил ёжик по полянке, - *ходьба на месте*
Он искал грибы опятки. - *повороты головы вправо и влево;*
Глазки щурил, открывал - *прищуриться и открыть глаза;*
Но грибов не увидал -*развести руки в стороны;*
Вверх смотрел он, вниз глядел - *посмотреть вверх- вниз;*
Сам тихонечко пыхтел -*произнести "пых", "пых", "пых;*
Смотрел влево, смотрел вправо -*голова неподвижна, посмотреть влево – вправо;*
Вдруг увидел гриб на славу! - *закрыть и широко открыть глаза;*
Оглянулся он ещё -*руки спрятать за спину;*
Через левое плечо -*повернуть голову влево, посмотреть назад;*
Через правое ещё -*повернуть голову вправо, посмотреть назад;*
Ёж затопал по тропинке
И грибок унёс на спинке. -*ходьба на месте, высоко поднимая ноги.*

«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 заинька, умелый! Глазками моргает. *Моргают глазками.*
Глазки закрывает. *Глазки закрывают.*
Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

«Заяц белый».

Заяц белый отвечал: *Быстро моргают глазами.*
Ты куда за лыком бегал?
Заяц белый отвечал: *Наклонять и выпрямлять голову*
«Я не бегал, я скакал». *вперёд, закрыв глаза.*
Заяц белый, заяц белый, *Опять быстро сжимать и*
Ну а где же ты обедал? *разжимать веки.*
Заяц белый отвечал: *Наклоны головы вправо-влево.*
«Я сегодня голодал». *Закрыть глаза ладонями, расслабив глаза.*

«Как мы Мишке помогали».

Долго мы в лесу гуляли, *(Руки на поясе, ходьба на месте)*
Наши ноги не устали.
Руки тоже не устали, *(Вытянуть руки в стороны на уровне плеч)*
Хоть немного рисовали. *(Согнуть в локтевом суставе)*
Будем руки поднимать *(Поднять руки вверх и посмотреть на ладошки)*
Силу крепкую качать. *(Опустить руки вниз и посмотреть на носочки)*
Сильна левая рука, *(Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)*
Сильна правая рука. *(Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)*
Сильна левая нога, *(Сделать шаг вперёд левой ногой, посмотреть на носочек*

вытянутой ноги)

Сильна правая нога. *(Сделать шаг вперёд правой ногой, посмотреть на носочек вытянутой ноги)*

Кулаки крепко сжимаем, *Выполнять в соответствии со словами)*
Руки мы в локтях сгибаем.
Раз, два, три, четыре
Глазки мы откроем шире.
Мишка, прыгай вместе с нами,
Силушку тебе собрали. *(Прыжки на месте)*
Сладко ты в берлоге спи. *(Присесть, закрыть глаза ладошками)*

«Лиса».

Ходит рыжая лиса, *Крепко зажмурить и открыть глаза.*
Щурит хитрые глаза.
Смотрит хитрая лисица, *Вытянуть вперёд правую руку,*
Ищет, где бы поживиться. *на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.*

Пошла лиска на базар, *Поднять руку и опустить,*
Посмотрела на товар. *прослеживая взглядом.*
Себе купила сайку, *Описать рукой круг по часовой стрелке и Лисятам*
балалайку. *против неё.*

«Медведь по лесу бродит».

Медведь по лесу бродит.
От дуба к дубу ходит. *(Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись, «загребая» чуть согнутыми руками.)*

Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет. *(Изображать, как он достает и ест мед.)*
Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают, *(«Отмахиваться от пчел».)*
Медведя прогоняют.
А пчелы жалят мишку: *(Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)*
Не ешь наш мед, воришка! *(Прослеживаем за движением пальца глазами, стараясь не поворачивать головы.)*

Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу. *(Ходьба «вперевалочку».)*
Ложится, засыпает *(Прилечь, руки под щеку.)*
И пчелок вспоминает. *(И.Лопухина)*

****

Сел медведь на брёвнышко,
Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.
Стал глядеть на солнышко.
- Не гляди на свет, медведь!
Глазки могут заболеть!
Прикрывают глаза ладонями.

****
Три медведя шли домой,
Папа был большой — большой.
Мама с ним пониже ростом
А сынок — малютка просто.
Очень маленький он был,
С погремушками ходил.
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь!
• *Смотреть пристально, но не моргая (без напряжения) 10 сек.*
• *Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз (15 раз). Повторить 5-6 раз.*

ПТИЦЫ.

«Птички».
Летели птички, *Прослеживание глазами за предметом по кругу*
Собой невелички.
Как они летели, *Движения глазами вправо – влево*
Все люди глядели.
Как они садились, *Движения глазами вверх – вниз*
Люди все дивились.

«Сорока».
Длиннохвостая сорока
Хлопотунья белобока.
По лесу летает
Вести собирает.
Вправо-влево, вправо-влево
Все летает то и дело.
С веточки на веточку
Отлетает чуточку.
Вверх и вниз, верх и вниз.
Лишь смотреть ты не ленись.
Затрещит и застрекочет,
Будто кто ее щекочет.
Ну, сорока – егоза,
Мы зажмурили глаза.
Поскорей улетай
Ты нам больше не мешай.

-проследить глазами за движением птицы «далеко - близко» 6- 8 раз;
-движение глаз вправо-влево 6-8 раз;
-движение глазами вверх вниз 6-8 раз
-проследить глазами по кругу в одну и другую сторону;
- поморгать и зажмурить глаза.

ТРАНСПОРТ. ПДД.

«Машины».
По городу мчатся с утра и до ночи
Машины всех марок, красивые очень.
(Дети выполняют круговые движения глазами.)
Поедут направо, налево, кругом-

(Выполняют движения глазами влево, вправо.)
Свободны машины и ночью и днем.
(Хлопают глазами.)

«Самолет».

Пролетает самолет	*- посмотреть вверх*
С ним собрался я в полет.	*-отвести руки, проследить взглядом.*
Правое крыло отвел, посмотрел.	*-вращательные движения руками перед*
Левое крыло отвел, поглядел.	*собой, следить взглядом.*
Я мотор завожу	*- встать на носочки, проследить глазами по*
И внимательно гляжу	*волнистой линии;*
Поднимаюсь ввысь, лечу	*- поморгать и прикрыть глаза.*
Возвращаться не хочу.	

«Светофор».

У дороги, словно в сказке,	*Взор переводят вверх, вниз*
На столбе живёт трёхглазка.	*Взор переводят вправо, влево.*
Всё мигает и мигает,	*Моргают глазами.*
Ни на миг не засыпает.	*Широко раскрывают глаза.*
Она транспорт стережёт,	*Глаза закрывают.*
Пешеходам путь даёт.	*Широко открывают и закрывают глаза.*

(повторить 2 – 3 раза)

ПРОФЕССИИ.

«Маляры».
Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.
Нет забавнее игры:
Наши глазки – маляры.
(Садятся прямо и настраиваются.)
Мы заборы красим
Вверх – вниз – раз,
Вверх – вниз – два *(и так до 8 раз).*
Наши глазки молодцы,
Работают в согласии.
(Легко моргают.)
«Художники».

Надо глазки упражнять,
Чтобы клад нам увидать.
Дети рисуют взглядом лодочку(2 раза), радугу (2 раза), круг в одну и другую сторону (3 раза); быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.

«Часовщик».

Часовщик прищурил глаз,	*(Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз.)*
Чинит часики для нас.	*(Открыть глаза.)*

(С. Маршак)

ВЕСНА.

«Весна».
Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.
Потягивание
Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!
Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным разведением рук вверх, в стороны
Справа - первые цветочки появились на лужочке.
Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором
Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк.
Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором
Мы кораблик смастерили,
Соединить ладони перед грудью
В ручеёк пустить решили.
Удаление сложенных ладоней вперёд от себя
Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!
Машем ладонями, прощаясь с корабликом
Вот как весело играть и в весенний день гулять!
Легкие подпрыгивания на месте
Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

«Подснежник».
(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)
В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Цветок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
И команды выполняйте.

МОЙ ГОРОД. ДОМ. КВАРТИРА.

«Заборчик».
Поднимать глаза вверх и опускать вниз.

«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,	*Глаза смотрят вправо- влево.*
Заниматься вновь начнем.	*Глазами смотрят вверх, вниз.*

ЦВЕТЫ.

****

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.

НАСЕКОМЫЕ.

«Бабочка».

Спал цветок	*(Закрыть 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.)*

«Комарик».

Комарик летает,	*(вытягивают вперед правую руку, фокусируют взгляд на*
Летает, летает.	*указательном пальце. Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые*
Где сесть не знает:	*линии и прослеживают их взглядом)*
З-з-з-з-з-з-з.	*(прикасаются пальцем к левой ладони - комар сел).*
Хлоп!	*(хлопают правой ладонью по левой).*

«Мотылек».

Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»). Это расслабляющее движение необходимо выполнять после каждого упражнения.

«Муха» *(по методу йогов).*

Громко муха зажужжала,	*Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем*
Над слоненком виться стала	*в воздухе круг, прослеживая движение глазами.*
Муха, муха полетела	*Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца.*
И на нос слоненку села.	*Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Также медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживал*

Снова муха полетела,	*движения взглядом.*
И на ухо она села.	*Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксирован его на кончике пальца.*
Муха вверх, и муха вниз.	
Ну, Слоненок, берегись!	

«Паучок».

Пау - пау - паучок	*(дети вытягивают перед собой паучка на палочке)*
Паутиновый жучок	*(фокусируют взгляд на пауке и, проговаривая слова,*
Он на веточке сидел	*перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево,*
Да на солнышко глядел.	*прослеживая движение взглядом)*
Паутинку натянул,	
Покачался и уснул.	*(закрывают глаза, опустив паучка вниз)*
Здравствуй, здравствуй, солнышко,	*(быстро моргают глазами)*
Солнышко - веселнышко.	

***

Руки за спинку, голову назад.	*(Закрыть глаза, расслабиться.)*
Глазки пускай в потолок поглядят.	*(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*
Головки опустим — на парту гляди.	*(Вниз.)*
И снова наверх — где там муха летит?	*(Вверх.)*
Глазами повертим, поищем ее.	*(По сторонам.)*
И снова читаем. Немного еще.	

«Дождь».

Приплыли тучи дождевые:	*Покачать поднятыми вверх*
Лей, дождь лей!	*руками, посмотреть на них.*
Дождинки пляшут,	*Опустить плавно руки,*
Как живые:	*перебирая пальцами,*
Пей, рожь, пей!	*прослеживая движения взглядом.*
И рожь, склоняясь к земле	*Наклониться, делая мягкие,*
Зелёной,	*пружинистые движения руками.*
Пьёт, пьёт, пьёт.	*Посмотреть вниз.*
А тёплый дождь неугомонный	*Показать указательным*
Льёт, льёт, льёт.	*пальцем движение сверху вниз и проследить его взглядом.*

***

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.	

«Лучик солнца».

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.*

«Солнышко».

В небе солнце катится *прослеживание глазами за движением*
Словно желтый мячик, *солнышка*
вверх – вниз, вправо – влево.

То за тучку спрячется *- движение глазами по кругу в одну и другую*
То по елкам скачет. *стороны.*
Погуляло, покружилось *-поморгать и зажмурить глаза.*
И за тучку закатилось.

«Зонтик».

Зонтик у меня цветной *-прослеживание глазами за движением*
Яркий - красный, голубой *зонтика по волнистой линии 4-6 раз;*
Ветер осенний засвистел *- прослеживание глазами вверх – вниз,*
Зонтик в небо полетел *-проследить вправо – влево*
Выше- выше- высоко… *-прослеживание глазами по кругу в одну и*
Дальше – дальше – далеко *другую стороны 4 раза;*
Кружит – кружит зонт цветной
Яркий – красный, голубой