

# Гимнастика для глаз



## Буратино



**Буратино потянулся,**  
(встают на носочки,  
поднимают руки  
и смотрят на  
кончики пальцев)

**Вправо-влево потянулся,**  
**вниз-вверх посмотрел**  
**И на место тихо сел.**

(не поворачивая голову,  
смотрят влево-вправо)



## Ветер



Ветер дует нам в лицо  
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо

(поворачивая голову,  
смотря вправо-влево)

Ветер тише, тише

(медленно приседают,  
опуская глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)

## Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотря вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотря вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые  
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



## Заяц

Вверх морковку подними.

На нее ты посмотри.

*(смотрят вверх)*

Вниз морковку опусети

*(смотрят 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.



## 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)*



## Профилактические упражнения для глаз

15 колебательных движений по горизонтали справа налево,  
слева направо.

15 колебательных движений по вертикали:  
вверх-вниз, вниз-вверх.

15 вращательных движений глазами слева направо.

15 вращательных движений глазами справа налево.

15 вращательных движений глазами в правую,  
затем в левую стороны - "восьмерка"



## Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрят 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 летим далеко.



## Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

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

(смотрим вниз)



## Теремок

Терем-терем-теремок!

(движение глазами  
вправо-влево)

Он не низок, не высок,

(движения глазами  
вниз-вверх)

Наверху петух сидит,

Он кукареку кричит

(моргают глазами)



# 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!».)

