

# Гимнастика для глаз в стихах



**Глазкам нужно отдохнуть»**

*(Ребята закрывают глаза)*

**Нужно глубоко вздохнуть**

*(Глубокий вдох.*

*Глаза все так же закрыты)*

**Глаза по кругу побегут**

*(Глаза открыты.*

*Движение зрачком по кругу  
по часовой и против часовой стрелки)*

**Много-много раз моргнут**

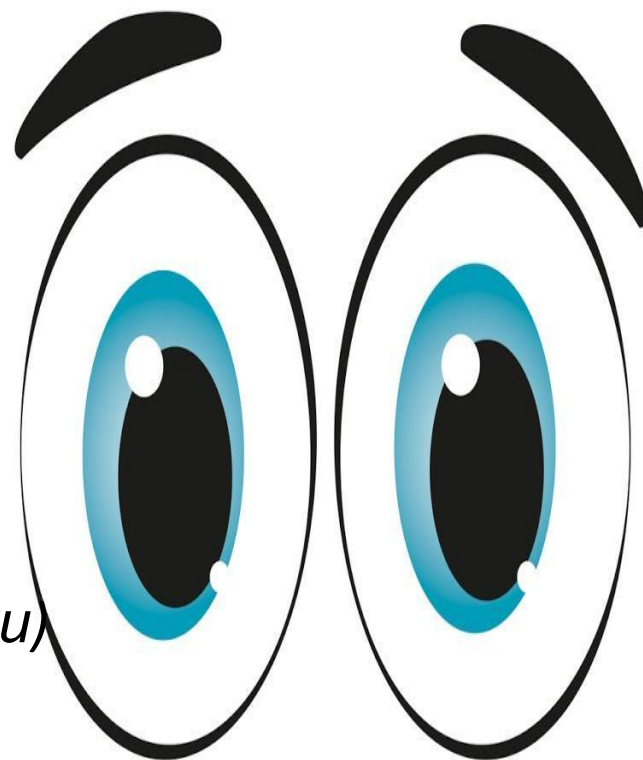
*(Частое моргание глазами)*

**Глазкам стало хорошо**

*(Легкое касание кончиками пальцев закрытых  
глаз)*

**Увидят мои глазки все!**

*(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*



# «Бабочка»

## **Спал цветок**

*(Закрывать 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)*

# «Мостик»

**Закрываем мы глаза, вот какие чудеса**

*(Закрывают оба глаза)*

**Наши глазки отдыхают, упражненья 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**

*(Глазами двигают вправо-влево)*

**Заниматься вновь начнем.**

*(Глазами смотрят вверх-вниз)*

# «Стрекоза»

**Вот такая стрекоза- как горошины глаза.**

*(Пальцами делают очки.)*

**Влево- вправо, назад- вперед-**

*(Глазами смотрят вправо- влево.)*

**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.**

*(Смотрят вниз.)*



# «Ветер»

**Ветер дует нам в лицо.**

*(Часто моргают веками.)*

**Закачалось деревцо.**

*(Не поворачивая головы,  
смотрят вправо- влево.)*

**Ветер тише, тише, тише...**

*(Медленно приседают,  
опуская глаза вниз.)*

**Деревца все выше, выше!**

*(Встают и глаза поднимают вверх.)*



# «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.)*

