

# Гимнастика для глаз



## картотека

# Ветер



**Ветер дует нам в лицо**  
(часто моргает веками)

**Закачалось деревцо**  
(новоранивая голову,  
смотрят влево – вправо)

**Ветер тише, тише**  
(медленно приседают,  
оницкая глаза вниз)

**Деревцо все выше, выше.**  
(Встают и глаза поднимают вверх)



# Кошка

Вот окошко распахнулось.  
(разводим руки в стороны)

Кошка вышла на балкон.  
(имитируем мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх  
(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз  
(смотрят вниз)

Вот налево повернулась  
(смотрят влево)

Проводила взглядом муж

(взглядом проводят «муж» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела,  
Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо  
(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрываю глаза руками)



# Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка, ты, со мной.

(моргают глазами)

Ну-ка, лучик, повернись.  
На глаза мне покажись.

(делают круговые движения глазами)

Взгляд я влево отведу.

Лучик солнца я найду.

(отводя взгляд влево)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду!

(отводя взгляд вправо)





# Буратино



Буратино потянулся,  
(встаем на носочки,  
поднимаем руки  
и смотрим на  
кончики пальцев)

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

(не коворачивая головы,  
смотрим влево-вправо)



# 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 щеки.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложим указательный палец  
ко рту «Тсс!».)



# Белка



Белка дятла поджидала,  
(резко перемещают взгляд  
вправо - влево)

Гостя вкусно угождала.  
Ну-ка, дятел, посмотри!  
(смотрят вверх - вниз)

Вот орехи - 1.2.3.  
Победил дятел с белкой

(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, гладят веко  
изкусительным пальцем)



# Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошки глаза!

(нальцами 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

(смотрят вниз)



# Заяц

Вверх морковку подними.  
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опусти  
(смотрят вниз)

Только глазками смотри:  
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

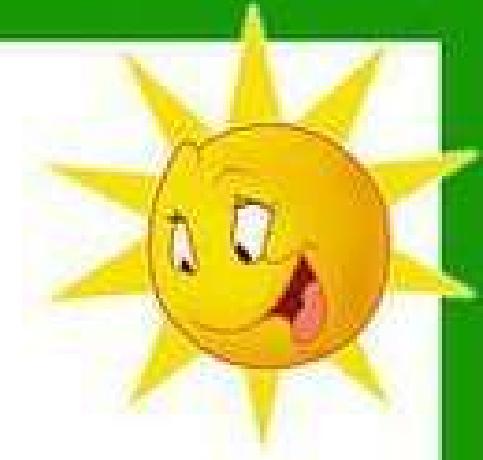
Ай да заинька смелый!  
Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли.  
С ними весело плясали.



# Самолет

Пролетает самолет.

С ним собирался я в полет.

(смотрят вверх, ведя пальцем  
за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводят поочередно руки и  
прослеживают взором)

Я мотор завожу  
И внимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью  
и прослеживают взором.)

Поднимаясь ввысь, лечу.  
Возвращаться не хочу.

(приподнимаясь на носу имитация полета.)

