

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



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!».)



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)



Профилактические упражнения для глаз

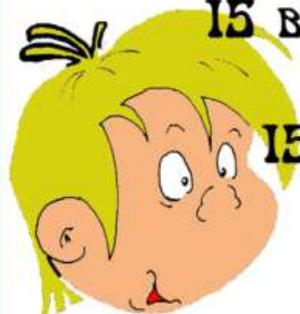
**15 қалебательных движений по горизонтали справа налево,
слева направо.**

**15 қалебательных движений по вертикали:
вверх-вниз, вниз-вверх.**

15 вращательных движений глазами слева направо.

15 вращательных движений глазами справа налево.

**15 вращательных движений глазами вправо,
затем влево стороны - "восьмерка"**





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)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

А потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



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)
Йй да заинька умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.





Лучик солнца

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка, ты, со мной.
(моргаят глазами)
Иу-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!



Этим взводят взгляд вправо)



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 по очереди руки и
прослеживают взором)

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(делают вращательное движение перед грудью
и прослеживают взором.)

Поднимаюсь ввысь, лечу.

Возвращаться не хочу.

(приподнимаются на носочках, имитация полета.)

Мы летаем далеко.





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)



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)

Занимаясь вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)

