**Комплексы зрительной гимнастики.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Стихи** | **Действия** |
| **«Часовщик»**Часовщик прищурил глаз,Чинит часики для нас. | Закрыть один глаз, потом другой.Открыть глаза. |
| \* \* \* |
| **«Гимнастика для глаз»**Ах, как долго рисовали,Ах, как долго рисовали,Глазки у ребят устали.Посмотрите все в окно,Ах, как солнце высоко.Мы глаза сейчас закроем,В группе радугу построим,Вверх по радуге пойдем,Вправо, влево повернем,А потом скатимся вниз,Жмурься сильно, но держись. | Поморгать глазами.Посмотреть влево - вправо.Посмотреть вверх.Закрыть глаза ладошками.Посмотреть по дуге вверх - вправо и вверх - влево.Посмотреть вниз.Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими. |
| \* \* \* |
| **«Зимний лес»**Мы пришли в зимний лес,Сколько здесь полно чудес!Справа – березки в шубах стоят,Слева – елки на нас глядят,Снежинки в небе кружатся.Вот и зайка проскакал,От лисы он убежал.Это серый волк рыщет-Он себе добычу ищет!Вот мы спрячемся сейчас,Не найдет тогда он нас!Лишь медведь в берлоге спит,Так всю зиму и проспит,Пролетают снегири-Как красивы они.В лесу красота и покой,А нам пора идти домой. | Поморгать глазами.Посмотреть вправо.Посмотреть влево.Круговые движения глазами.Посмотреть влево – вправо.Посмотреть вправо – влево.Закрыть глаза.Поморгать глазами.Посмотреть по дуге вверх – вправоИ вверх – влево.Поморгать глазами. |
| \* \* \* |
| **«Теремок»**Терем – терем – теремок!Он не низок, не высок,Наверху петух сидит,Он ку-ка-ре-ку кричит. | Движение глазами вправо – влево.Движение глазами вниз – вверх.Моргают глазками. |
| \* \* \* |
| **«Самолет».**Пролетает  самолет,С ним собрался я в полет.Правое крыло отвел – посмотрел.Левое крыло отвел – посмотрел.Я мотор завожуИ внимательно гляжу.Поднимаюсь ввысь, лечу,Возвращаться не хочу.Мы летаем далеко. | Смотрят вверх, ведя пальцем за «пролетающим самолетом».Отводят попеременно руки и прослеживают взором.Делают вращательные движения перед грудью и прослеживают взором.Приподнимаются на носочкиИмитация полета. |
| \* \* \* |
| **«Дождик»**Дождик, дождик, пуще лей.Капай, капель не жалей.Только нас не замочи.Зря в окошко не стучи. | Смотрят вверх.Смотрят вниз.Делают круговые движения глазами. |
| \* \* \* |
| **«Кошка»**Вот окошко распахнулось,Кошка вышла на карниз.Посмотрела кошка вверх,Посмотрела кошка вниз,Вот налево повернулась,Проводила взглядом мух.Глаза вправо отвела,Посмотрела на кота.А потом взглянула прямоИ закрыла их руками. | Разводят руки в стороны.Имитируют мягкую походку кошки.Смотрят вверх.Смотрят вниз.Смотрят влево.Взглядом «провожают муху» от левого плеча к правому.Смотрят вправо.Смотрят прямо.Закрывают глаза руками. |
| \* \* \* |
| **« Лучик солнца»**Лучик, лучик озорной,Поиграй-ка ты со мной.Ну-ка, лучик, повернись,На глаза мне покажись.Взгляд я влево отведу,Лучик солнца я найду.Теперь вправо посмотрю,Снова лучик я найду! | Моргают глазами.Делают круговые движения глазами.Отводят взгляд влево.Отводят взгляд вправо. |
| \* \* \* |
| **«Послушные глазки»**Закрываем мы глаза, вот такие чудеса.Наши глазки отдыхают,Упражнения выполняют.А теперь мы их откроем,Через речку мост построим.Нарисуем букву «О», получается легко.Вверх поднимем, глянем вниз.Вправо-влево повернем,Заниматься вновь начнем. | Закрывают оба глаза.Стоят с закрытыми глазами.Открывают глаза, Взглядом рисуют мост.Глазами рисуют букву «О».Глаза поднимают вверх, опускают вниз.Глаза смотрят вправо-влево.Моргают глазами. |
| \* \* \* |
| **«Жук»**В группу к нам жук влетел,Зажужжал он и запел: ж-ж-ж,Вот он вправо полетел,Каждый вправо посмотрел.Вот он влево полетел,Каждый влево посмотрел.Жук наш приземлился,Зажужжал и закружился.Ж-ж-ж-ж-ж-жЖук, вот правая ладошка,Посиди на ней немножко.Жук, вот левая ладошка,Посиди и здесь немножко.Жук наверх полетелИ на потолок сел.На носочки мы привсталиНо жука мы не достали.Хлопнем дружноХлоп — хлоп — хлоп,Чтоб в окошко улететьОн смог. | Моргают глазами.Смотрят вправо.Смотрят влево.Моргают глазами.Круговые движения глазами.Смотрят на вытянутую вперед правую руку.Смотрят на вытянутую вперед левую руку.Смотрят вверх.Встают на носочки, тянут руки вверх и смотрят на кончики пальцев.Хлопают в ладоши, Моргают глазами. |
| \* \* \* |
| **«Маме»**Дружно помогаем маме,Мы белье полощем сами.1-2-3-4- потянулись, наклонились,1-2-3-4-5- надо полоскать опятьПолоскали, полоскали,А потом белье отжали,За прищепки прицепляли,Ветерок на помощь звали.Ветер, ветер, прилетайНашей маме помогай. | Круговые движения глазами. Наклоняются, смотрят на вытянутые вперед руки. Движения рук из стороны в сторону, глазами следят за руками. Движения глаз влево-вправо.Моргают глазами. |
| \* \* \* |
| **«Тише, тише».**Как на горке снег, снег,И под горкой снег, снег.А под снегом спит медведьТише, тише – не шуметь! | Поднять обе руки вверх и посмотреть на кончики пальцев.Опустить руки, посмотреть на кончики пальцев.Присесть, сложить ладони вместе у щеки.Приложить палец ко рту «Тсс!». |
| \* \* \* |
| **«Стрекоза»**Вот такая стрекоза –Как горошины глаза!Влево – вправо, назад – вперед,Ну совсем как вертолет.Мы летаем высоко,Мы летаем низко.Мы летаем далеко,Мы летаем близко. | Пальцами делают очки.Глазами смотрят влево – вправо.Круговые движения глаз.Смотрят вверх.Смотрят вниз.Смотрят вперед.Смотрят вниз. |
| \* \* \* |
| **«Тренировка»**Раз – налево, два – направо,Три – наверх, четыре – вниз.А теперь по кругу смотрим,Чтобы лучше видеть мир.Взгляд направим ближе – дальше,Тренируя мышцу глаз. | Смотрят влево, затем вправо.Смотрят вверх – вниз. Круговые движения глазами. Смотрят на пальчик, затем переводят взгляд вдаль. Гладят веки.Быстро моргают. |
| \* \* \* |