

Карточка гимнастики для глаз



Физкультминутка для глаз

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)

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.)

БЕЛКА

Белка дятла поджидала,
(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)

Гостя вкусно угощала.
Ну-ка дятел посмотри!
(Смотрят вверх-вниз.)

Вот орехи — раз, два, три.
Пообедал дятел с белкой
(Моргают глазками.)

И пошел играть в горелки.
(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.)

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.)

ДОЖДИК

Дождик, дождик, пуще лей.
(Смотрят вверх.)

Капель, капель не жалей.
(Смотрят вниз.)

Только нас не замочи.
(Делают круговые движения глазами.)
Зря в окошко не стучи.

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)

«Бабочка»

Спал цветок
(Закрывает 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.)

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.)

ЗАЯЦ

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

(Смотрят вверх.)

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

(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)

Ай-да зайныка, умелый! Глазками моргает.

(Моргают глазками.)

Глазки закрывает.

(Глазки закрывают.)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

(Прыгаем, как зайчики).

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.)

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

(Дети приседают.)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(Смотрят прямо.)

И закрыла их в мурчаньи.

(Закрывают глаза руками.)

КОТ

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(закрывать по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки»

(крепко зажмуриться)

- С кем играешь, Васенька?

- Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)

КАЧЕЛИ

Есть качели на лугу:
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть глазами вверх, вниз)
Я качаться побегу
Вверх-вниз, вверх-вниз
(посмотреть вверх, вниз)

ЛУЧИК СОЛНЦА

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
(Моргают глазками.)
Ну-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.
(Отводят взгляд вправо.)

Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.

Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперед.
Тут немного отдохнёт;
Шея не напряжена
И расслаблена...

*(Движения повторяются по два раза в каждую сторону).
Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок.
Медленно откиньте голову как можно больше назад! Как
напрягается шея! Выпрямитесь! Легко стало, свободно
дышится. Слушайте и делайте как я.*

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...

*сейчас медленно опустите голову вниз. Выпрямитесь. Шея
расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и
повторяйте такие слова.*

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...

*Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно
дышится.*

