

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СТИХАХ

«Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево.

Вариант 1:

Наши глазки закрываются,
Представим, будто нос наш удлиняется.
Я превращаюсь в Буратино
И носом буду рисовать картину.
Интереснее всего — это рисовать, что представишь: стол, окно,
Шкаф, ковер, кровать...
Все нарисует носик наш, когда ему работу дашь.
И мы без дела не сидим:
Мы носиком руководим!

Вариант 2:

Превращаюсь в Буратино
Буду рисовать картину.
Нарисую я пейзаж
Носик я мокну в гуашь.
Вот и небо чистое,
Солнышко лучистое,
Травка, речка голубая я рисую, не моргая,
Будет носик рисовать, наше зрение улучшать!

Вариант 3:

Буратино потянулся,
Вправо- влево повернулся,
Вниз- вверх посмотрел и на место
тихо сел.

встают на носочки, поднимают
руки и смотрят на кончики пальцев
не поворачивая головы, смотрят
вверх- вниз, вправо- влево.

«Мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево - вправо, вниз – вверх. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, повторить 2раза

«Весёлая неделька»

Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону,
а затем в левую, голова
неподвижна; (снимает глазное
напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного
напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой,
поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх;
(совершенствует сложные

- Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.

- В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.

- Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!

движения глаз)

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)