

Картотека
Гимнастики для глаз

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

Сократ

В век информационных технологий организм детей и взрослых подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Не секрет, что телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Поэтому профилактическая и корригирующая работа с органами зрения выступает сегодня, как необходимый компонент образовательной деятельности ДОУ. Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения.
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Любая гимнастика для глаз проводится стоя. Выполняются 2-4 мин. При выполнении упражнений голова неподвижна (*если не указано иначе*).

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога. При планировании НОД с использованием ИКТ мы рекомендуем разучивать и использовать гимнастику для глаз в стихах, и с предметами или без предметов, в виде комплексов движений.

❖ Комплекс упражнений для глаз.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. (4-5 раз.)
- В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. (1-2 раза.)
- Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6 (4-5 раз.)
- Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. (4-5 раз.)

- Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. (3-4 раза.)

❖ Комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемый в сочетании с движениями глаз

- И. П. - стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении - 10-15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую.

- И. П. - основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения **глазами** в одном и другом направлении 10-15с.

- И. П. - основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.

- И. П. - то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6- 8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

❖ **Гимнастика для глаз, разработанная проф. Аветисовым Э. С.**

2. Выполняется сидя: Быстрые моргания в течение 1-2 мин.

3. Выполняется стоя. 1 - вытянуть руку вперед, 2 - смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, 3 - медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6-8 раз.

4. Выполняется сидя. 1 - закрыть веки, 2 - массировать их круговыми движениями пальца. Повторять в течение 1 мин.

5. Выполняется стоя. 1 - отвести руку в правую сторону, 2 - медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем, 3 - медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и, не поворачивая головы, следить **глазами** за пальцем. Повторить 10-12 раз.

6. Выполняется сидя. 1 - смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с, 2 - перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.

❖ Комплекс 1.

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и. п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

❖ Комплекс 2.

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения, расслаблению мышц глаза (и. п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек., поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

❖ Комплекс 3.

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и. п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).
2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).
3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (четыре – пять раз).

❖ Комплекс 4.

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и. п. – стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).

2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (два – три раза).

3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

❖ Комплекс 5.

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И. п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).

2. И. п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три – четыре раза).

3. И. п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза).

❖ Комплекс 6.

1. И. п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.

2. И. п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (пять – шесть раз)

3. И. п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).

4. И. п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и. п., следить за мячом (четыре – пять раз).

❖ Комплекс 7.

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

❖ Комплекс 8.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх - вправо- вниз- влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз- прямо, вправо- прямо, влево - прямо.

❖ Комплекс 9.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.
2. Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
4. Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
5. Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

❖ Комплекс10

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2-3 сек). Посмотрите, какая у меня ... (2-3 сек).
А теперь опять посмотрите на свою ... (2-3 сек)». Повторить 4 раза.
2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ... подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.
3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.
4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

❖ Комплекс 11.Бег по дорожкам.

Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним. По черному кругу по часовой стрелке, по красному против часовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.

Здоровьесберегающая технология

❖ Гимнастика для глаз «Веселая 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;

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;

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 до пяти и широко открыть глазки;
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.
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
Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

❖ Гимнастика для глаз «Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *Часто моргают веками.*
Закачалось деревцо.
Не поворачивая головы, смотрят влево- вправо.
Ветер тише, тише, тише.
Медленно приседают, опуская глаза вниз.
Деревца все выше, выше.
Встают и глаза поднимают вверх.

❖ Гимнастика для глаз

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.

Заниматься вновь начнем.

❖ Гимнастика для глаз «Снежинки»

Мы снежинку увидали,
Со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели,
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
Дети смотрят вверх и вниз.
Все на землю улеглись.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

❖ Гимнастика для глаз «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.
Смотрят вверх.
Капай, капель не жалеи.
Смотрят вниз.
Только нас не замочи.
Делают круговые движения глазами.
Зря в окошко не стучи

❖ Гимнастика для глаз «Рисование носом»

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (*по теме занятия*).
Закреть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

❖ Гимнастика для глаз 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.
Отводят взгляд влево.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.
Отводят взгляд вправо.

❖ **Гимнастика для глаз «Тучка»**

Тучка в прятки играла
Тучка на небе тучки считала
Тяжёлых две штучки (*глаза повернуть вверх*)
Лёгких две штучки (*глаза повернуть вниз*)
Серых две штучки (*глаза повернуть вправо*)
Черных две штучки (*глаза повернуть влево*)
Тучка прощалась, тучек не стало. (*Дети моргают глазами*)
Солнце на небе: опять засияло. (*Дети широко раскрывают глаза*).

❖ **Гимнастика для глаз «Любопытная Варвара»**

Любопытная Варвара смотрит влево (*Повернуть глаза в левую сторону*)
Смотрит вправо (*Глаза повернуть в правую сторону*)
Смотрит вверх (*Глаза повернуть вверх*)
Смотрит вниз (*Глаза опустить вниз*)
Тут присела на карниз, а с него свалилась вниз (*Глаза опустить вниз*)

❖ **Гимнастика для глаз «Машины»**

По городу мчатся с утра и до ночи машины всех марок нарядные очень.
Поедут на право (*Глаза повернуть: правую сторону*)
Налево (*Глаза повернуть в левую сторону*)
Кругом (*Глаза нарисовать круг*)
Свободны машины и ночью и днём (*Поморгать глазами*)

❖ **Гимнастика для глаз «Зайчик»**

Зайчик вправо поскакал (*Глаза дети поворачивают в правую сторону*).
Каждый зайку увидал.
Зайка влево поскакал (*Дети поворачивают глаза в левую сторону*)
Зайка вверх (*Глаза повернуть вверх*)
Зайка вниз (*Глаза повернуть вниз*)
Ты на зайку оглянись.
Зайка спрятался от нас, открывать не хочет глаз (*Дети глазки закрыли*)
Вдруг откуда не возьмись серый волк появился, зайку будем мы спасать, волка
будем мы пугать.

❖ **Гимнастика для глаз Волшебный сон»**

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Отдыхают... Засыпают...
Шея не напряжена

И расслаблена...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко...
(Пауза.)
Мы спокойно отдыхаем
Сном волшебным засыпаем...
(Громче, быстрее, энергичней.)
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

❖ **Гимнастика для глаз «Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло. (Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, черные тучки.
Легких - две штучки,
Тяжелых три тучки
Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрыть глаза ладонями)
Солнце на небе всюду засияло. (Поморгать глазками)

❖ **Гимнастика для глаз «Радуга»**

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)
Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)
Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)
Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)
В группе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

❖ **Гимнастика для глаз «Ёжик»**

Ходил ежик по полянке (Ходьба на месте)
Он искал грибы – опятки (Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)
Глазки щурил и моргал, (Сильно прищуриться)
Но грибов не увидал. (широко открыть глаза, развести руки в стороны)
Вверх смотрел он, (посмотреть вверх голова неподвижна)
Вниз глядел, (посмотреть вниз)
Сам тихонечко пыхтел. (Произнести «пых», «пых», «пых».)
Смотрел влево, (Посмотреть влево, не поворачивая головы)
Смотрел вправо, (Посмотреть вправо, не поворачивая головы)

Вдруг увидел гриб на славу! *(Плотно закрыть и широко открыть глаза.)*
Оглянулся он еще *(Движения по тексту)*
Через левое плечо,
Через правое еще.
Еж затопал по тропинке
И грибок унес на спинке. *(Ходьба на месте, топающим шагом.)*

❖ Гимнастика для глаз «Глазки»

Чтобы зоркими нам быть - *(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)*
Нужно глазками крутить
Зорче глазки, чтоб глядели, *(В течение минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)*
Разотрем их еле – еле.
Нарисуем большой круг *(Глазами рисовать круг)*
И осмотрим все вокруг *(влево, вправо)*
Чтобы зоркими нам стать, *(Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)*
Нужно на глаза нажать.
Глазки влево, глазки вправо, *(Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)*
Вверх и вниз и все сначала.
Быстро, быстро поморгать, *(Моргать в течение минуты)*
Отдых глазкам потом дай.
Нужно глазки открывать, *(Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)*
Чудо, чтоб не прозевать.
Треугольник, круг, квадрат, *(Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки)*
Нарисуем мы подряд.

❖ Гимнастика для глаз «Елка»

Вот стоит большая елка, *(Выполняют круговые движения глазами.)*
Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх.)*
У нее большие ветки.
Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо.)*
Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх.)*
А внизу - берлога мишки. *(Посмотреть вниз.)*
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу. *(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)*

❖ Гимнастика для глаз «Чудеса»

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.)*

Заниматься вновь начнем.

❖ Гимнастика для глаз «Носик»

Смотрит носик вправо-влево *(Резко переместить взгляд вправо и влево.)*

Смотрит носик вверх и вниз *(Резко перенести взгляд вверх и вниз.)*

Что увидел хитрый носик? *(Мягко провести указательными пальцами по векам.)*

Ну, куда мы забрались?

❖ Гимнастика для глаз «Подснежник»

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

“Нарисуйте” круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

❖ Гимнастика для глаз «Жук»

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел – ЖЖЖ

Вот он вправо полетел, *(Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)*

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел *(тоже влево)*

Жук на нос к нам хочет сесть, *(Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)*

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, *(Направление рукой вниз сопровождает глазами)*

Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. *(Делать вращательные движения руками и встать)*

Жук, вот правая ладошка, *(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)*

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко. *(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)*

Жук наверх полетел,

И на потолок присел *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

На носочки мы привстали, *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

Но жучка мы не достали.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

❖ Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка, *(Дети вытягивают руку вперед)*

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайныка, *(Ставят на ладонь указательный палец.)*

Маленький, как крошка.

Прыгни на носик, на плечо *(Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа)*

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать. *(Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча)*

Вот закрыли мы глаза, *(Закрывают глаза ладонями.)*

А солнышко играет,

Щёчки теплыми лучами

❖ Гимнастика для глаз «Бабочка»

Спал цветок

(Закрывать 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.)*