

Детская гимнастика для глаз в стихах

Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, каплей не жалея.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

*(делают круговые
движения глазами)*

Зря в окошко не стучи.



Стихи в детской гимнастике для глаз можно использовать как в детских садах, так и в младших классах школы. Вот несколько стишков для физкультминуток для разминки уставших глаз у малышей:

«Глазкам нужно отдохнуть.»

(Все закрывают глазки)

«Нужно глубоко вздохнуть.»

(Глубоко вдыхаем. Глазки еще закрыты)

«Глаза по кругу побегут.»

(Глазки открыты. Поворачиваем зрачком по кругу по часовой стрелки и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут»

(Быстро моргаем глазами)

«Глазкам стало хорошо.»

(Слегка касаемся глаз кончиками пальчиков)

«Увидят мои глазки все!»

А эта гимнастика для глаз в стихах поможет деткам запомнить дни недели и способствует профилактике глазных заболеваний:

Всю неделю по порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Поднять глазки вверх; опустить их вниз, голова не двигается)

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

(Повернуть вправо глаза, потом влево, голова не двигается)

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.

(Смотрим перед собой прямо, располагаем пальчик на расстояние 25-30 см от глаз, переводим взгляд на пальчик и смотрим на него, опускаем руку)

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

(Поднимаем взгляд 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.

(Смотрим в верхний правый угол, потом — в нижний левый; Смотрим в верхний левый угол, затем — в нижний правый)

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

(Закрываем глаза, массируем их круговыми движениями подушечками пальцев: верхнее веко — от внешнего к внутреннему краю, нижнее веко от внешнего к внутреннему, и наоборот)

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)



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)



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед,

(глазами смотрят влево-вправо)

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)



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)

