

Комплексы зрительной гимнастики для детей старшего дошкольного возраста в стихах

Комплекс № 1. «Весёлая неделька»

Понедельник

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).

Вторник

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).

Среда

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; (упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг

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).

Пятница

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

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

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

Воскресенье

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

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).

Комплекс № 2. «Наши глазки - гимнасты»

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!
1 Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше -
Тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле наших глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз

2. Овоци

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
Обвести глазами круг.
Посмотреть вверх.
Посмотреть влево- вправо
Влево - вправо.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.

3. Я мотор завожу (делают вращательное движение
И внимательно гляжу.

перед грудью и прослеживают взглядом)
Поднимаюсь ввысь, лечу (встают на носочки и выполняют).
Возвращаться не хочу (летательное движение)
А теперь мы отдохнём и глазки сомкнем.

4. «Буратино»

Буратино потянулся,

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

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.

Комплекс № 3. «Поиграем вместе с Варей»

Проводится зрительная гимнастика:

Чтобы глазки не устали,

1. Поиграем вместе с Варей:

Мы налево поглядим,

Мы направо поглядим;

Ну а что там впереди?

А теперь поспим немножко:

Опустим веки, закроем глаза ладошками.

А пока мы отдыхали,

Варвара рассыпала детали!

Ну-ка, вниз мы поглядим,

Все детали разглядим!

А теперь посмотрим вверх –

Выше всех, дальше всех!

А сейчас дружно встали,

Потянулись вместе с Варей,

Наклонились вместе с Варей.

Глазки закрыли!

Глазки открыли! 3 раза

Присели! Встали! Сели!

Веселы, бодры мы снова,

И к занятию готовы!

2. Любопытная Варвара

смотрит влево!

смотрит вправо!

А теперь вперед!

Тут немного отдохнет

(глазки не напряжены и расслаблены).

А Варвара смотрит вверх –

выше всех, дальше всех!

А теперь – смотрит вниз

(Глазки наши напряглись).

А теперь – глаза закрыла,

И открыла, и закрыла.

Веселы, бодры мы снова,

И к занятию готовы!

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

3. Варя в терем побежала, а там: «Теремок»
Терем – терем – теремок!
Он не низок, не высок,
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
Движение глазами вправо – влево.
Движение глазами вверх – вниз
Моргают глазами.

Комплекс № 4. «К нам стучится весна»

1. Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.
Потягивание
Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!
Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным
разведением рук вверх, в стороны
Справа - первые цветочки появились на лужочке.
Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором,
Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк.
Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором
Мы кораблик смастерили,
Соединить ладони перед грудью ,
В ручеёк пустить решили.
Удаление сложенных ладоней вперёд от себя,
Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!
Машем ладонями, прощаясь с корабликом,
Вот как весело играть и в весенний день гулять!
Легкие подпрыгивания на месте,
Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

2. «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.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много – много,
Чтоб усилить в тыщу раз!
Посмотреть влево. Посмотреть вправо.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево –
вниз.

Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

Комплекс № 5 . «На прогулке»

1. «Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты, куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вниз — вверх,

Посмотреть влево – вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

2. «Дождик»

Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем,

И все капельки стряхнем,

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.

То же самое.

Смотрят вверх.

Вытирают лицо руками.

Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.

Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами.

Комплекс № 6. «Осенние дорожки»

1. «Осень»

Осень по опушке
Краски разводила,
По листве тихонько
Кистью поводила.
Пожелтел орешник,
И зарделись клены,
В пурпуре осинки,
Только дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень,
В золото одета!
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево —
вниз
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза) .

«Листочки»

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной.
Шу-шу-шу, шу- шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок,
Полетел над головой
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Под ногами у ребят
Листья весело шуршат,
Будем мы сейчас гулять,
И букеты собирать
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево –
вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево –
вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем.

Комплекс № 7. «Скоро новый год»

1. «Елка»

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.
Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

2. «Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие 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.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

Открывают глаза, взглядом рисуют мост.

Глазами рисуют букву о.

Глаза поднимают вверх, опускают вниз.

Глаза смотрят вправо- влево.

Глазами смотрят вверх, вниз.

3. «Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

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

Ай – да, зайчика, умелый! Глазками моргает.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

Смотрят вверх.

Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.

Моргают глазками.

Глазки закрывают.

4. «Белка»

Белка дятла поджидала,

Гостя вкусно угощала.

Ну – ка дятел посмотри!

Вот орехи – 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой

И пошел играть в горелки.

Резко перемещают взгляд вправо – влево.

Смотрят вверх – вниз.

Моргают глазками.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Комплекс № 8. «Удивительный мир насекомых и животных»

1. «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 вправо- влево.

Круговые движения глаз.

Смотрят вверх.

Смотрят вниз.

Смотрят вперед.

Смотрят вниз.

2. «Кошка»

Вот окошко распахнулось,

Кошка вышла на карниз.

Посмотрела кошка вверх.

Посмотрела кошка вниз.

Вот налево повернулась.

Проводила взглядом мух.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Потянулась, улыбнулась
И уселась на карниз.
Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.
И закрыла их руками.
Разводят руки в стороны.
Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.
Смотрят вверх.
Смотрят вниз.
Смотрят влево.
Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.
Дети приседают.
Смотрят прямо.
Закрывают глаза руками.

Комплекс № 9. «Явления природы»

1. «Дождик»

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

2. «Ветер»

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

3. «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Взгляд я влево отведу,
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю,
Снова лучик я найду.
Моргают глазками
Делают круговые движения глазами.
Отводят взгляд влево.
Отводят взгляд вправо.

« Наши глазки »

Гимнастика для глаз (по методике йогов).

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на области межбровья;
- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстрого;
- Закрывать глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

« Наши глазки -2»

Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике йогов)

- Поочередная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с пальца на красный листочек на дереве, задерживаясь в каждом положении на 2-3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добываясь четкого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты.

- Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется аналогично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря аккомодации (способности хрусталика менять свою кривизну)

- Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрывать глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслабляется. Время расслабления 20 - 30 секунд. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.

« Снегопад »

Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух

Плавно и спокойно

Над деревьями кружит

И над колокольной.

Каждый дом и каждый куст

Греет, одевает

Снеговая шубка и

Шапка снеговая.

Белых хлопьев белый пух

С неба валит валом,

Укрывая белый свет

Белым одеялом.

Чтобы слева, впереди,

Позади и справа

Сладко спали до весны

Дерева и травы.

Это сколько ж наметет

Снега за ночь-то!

Это как же полетят

С горки саночки!

Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.

Поочередно вытягивать руки вправо, влево.

Вытянуть руку вперед и коснуться ею лба.

Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.

Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руку вперед, коснуться левого.

Закрывать глаза ладонями.

Развести руки в стороны, глаза широко.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

« Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет,
Он нас лапкою зовет.
Бедный зайнышка чихает,
Как поправиться – не знает.
Лекарство для тебя найдем:
Мы носик лапкою потрем.

Массаж носа (по китайской медицине),
укрепляющий иммунитет к заболеваниям
верхних дыхательных путей:
Потереть указательные пальцы и мас-
сировать ими ноздри сверху вниз и
снизу вверх 10 – 20 раз.

В руках у нас морковка.
Продолжаем тренировку.

Дети держат в руке морковку, выполняя
ею медленные движения вправо-влево,
вверх-вниз, по кругу и прослеживая за
ней взглядом.

Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.

« Заяц белый »

Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)
(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)

Заяц белый, заяц белый,
Ты куда за лыком бегал?

Быстро моргают глазами.

Заяц белый отвечал:
«Я не бегал, я скакал».

Наклонять и выпрямлять голову вперед,
закрыв глаза

Заяц белый, заяц белый,
Ну а где же ты обедал?

Опять быстро сжимать и разжимать веки

Заяц белый отвечал:
«Я сегодня голодал».

Наклоны головы вправо-влево
Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

« Дождь »

Гимнастика для глаз

Приплыли тучи дождевые:
Лей, дождь, лей!

Покачать поднятыми вверх руками,
посмотреть на них.

Дождинки пляшут, как живые:
Пей, рожь, пей!

Опустить плавно руки, перебирая пальцами,
прослеживая движения взглядом.

И рожь, склоняясь к земле зеленой,
Пьет, пьет, пьет.

Наклониться, делая мягкие, пружинящие
движения руками, посмотреть вниз

А теплый дождь неугомонный
Льет, льет, льет.

Показать указательным пальцем движение
сверху вниз и проследить взглядом.

«Лиса »

Гимнастика для глаз

**Ходит рыжая лиса,
Щурит хитрые глаза.**

Крепко зажмурить и открыть глаза

**Смотрит хитрая лисица,
Ищет, где бы поживиться.**

Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.

**Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.**

Поднять руку и опустить, прослеживая
взглядом.

**Себе купила сайку,
Лисятам балалайку.**

Описать рукой круг по часовой стрелке и
против нее.

« Солнышко »

Гимнастика для глаз

Солнышко, солнышко, в небе свети!
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои,
Нас покружи, оторви от земли.
Солнечный лучик быстро скакал,
И на плечо он к ребятам упал.

Потянуться руками вверх

Похлопать в ладоши над головой
Покружиться, подняв руки вверх
Вытянуть вперед правую руку, медленно
прикоснуться указательным пальцем к
правому плечу. Проследить глазами.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись
Белые снежинки.

«Фонарики»

Вверх взлетели белой стаей
Легкие пушинки.

Поднять руки вверх и посмотреть
на них

Чуть затихла злая вьюга-
Улеглись повсюду.

Медленно опустить руки и проследить
за ними взглядом

Заблестали, словно жемчуг,-
Все дивятся чуду.

Развести поочередно руки в стороны
и проследить за ними взглядом

Заискрились, засверкали
Белые подружки.

Выполнить руками движение «ножницы»

Заспешили на прогулку
Дети и старушки.

Шаг на месте

«Самолет »

Гимнастика для глаз

Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.

Посмотреть вверх и провести пальцем
за «пролетающим» самолетом

Правое крыло отвел, посмотрел.
Левое крыло отвел, поглядел.

Отвести руки попеременно и проследить
взглядом

Я мотор завожу
И внимательно гляжу.

Делать вращательные движения перед
грудью

Поднимаюсь ввысь, лечу,
Возвращаться не хочу.

Встать на носочки и легко бежать по кругу

«Липы »

Гимнастика для глаз

(все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг.
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят.

Широким жестом развести руки в стороны
Скругленные руки сцепить над головой
Руки вверх, покачать ими из стороны в
сторону

Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают.

Наклониться вперед
Наклонившись, покачать туловищем из
стороны в сторону

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

После дождика и гроз
Липы льют потоки слез.

Выпрямиться, руки поднять
Плавно опустить руки, перебирая пальцами

Каждый листик по слезинке
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап –
Капли, капли, капли – кап!
До чего же листик слаб!
Он умоется дождем,
Будет крепнуть с каждым днем.

Руки вниз, встряхивать кистями
Хлопать в ладоши, описывая руками круг
сначала в одну, потом в другую сторону
«Уронить руки»
Погладить сначала одну, потом другую руку
Сжать кулаки

«Цветочек и бабочка»

Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз

Набухай скорей бутон,
Распусти цветок – пион.

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладошки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,
Посмотрим глазками, как она летает.

(Дети сидят, двигаются только глаза)

Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз. (Повторить 4 раза). Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.

(Закрывают глаза на 30 секунд)

«Жук»

Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед)

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел, жажужжал и запел «Ж-ж-ж...»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, жажужжал и закружился. « Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Жук наверх полетел и на потолок присел.
На носочки мы привстали, но жука мы не достали.
Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,
Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»

«Дождик»

Гимнастика для глаз

Капля первая упала – кап!
И вторая прибежала – кап!

Сверху пальцем показывают траекторию движения капель и прослеживают ее взглядом

Мы на небо посмотрели,
Капельки кап-кап запели,

Смотрят вверх
Подняв руки вверх, быстро перебирают пальцами

Намочились лица,
Мы их вытирали.

Вытирают лицо руками

Туфли – посмотрите –
Мокрыми стали.

Показывают руками вниз и смотрят на обувь

Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.

Движения плечами

От дождя убежим,
Под кусточком посидим.

Приседают

[Источник](#)