

# Зрительная гимнастика

## Отдыхалочка

Мы играли, мы играли/писали, рисовали, лепили/  
Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть, (выполняются действия, о которых идет речь)  
Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем  
И немного поморгаем.

\*\*\*

## Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,  
Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.  
Видеть лучше будем сразу.

\*\*\*

## Стрекоза

Вот такая стрекоза, /соединить большой и указательный пальцы/  
Как горошины глаза. /поднести их к глазам/

Влево — вправо, /соответственно смотреть глазами, не поворачивая головы/  
Вниз — вперед.

Ну, совсем как вертолет!

\*\*\*

## Линии

Рисуем линии в воздухе пальцем, следим за ним глазами.

На **прямой** дорожке — палка  
На **кривой** дорожке - галка,

По **наклонной** едут сани,  
По **волнистой** — кот с усами.

\*\*\*

## Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник . /рисуем глазами фигуры/  
По три раза повтори

Глазки закрываем,  
Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять  
Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились.

\*\*\*

## «Ах, как долго мы писали»

© Татьяна Шмидт

Ах, как долго мы писали (Поморгать глазами.)  
Глазки у ребят устали.

\*Посмотрите все в окно ( Посмотреть влево – вправо.)  
Ах, как солнце высоко (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем (Закрывать глаза ладошками.)  
В классе радугу построим (Посмотреть по дуге вверх )

Вверх по радуге пойдём (Вправо и вверх – влево.)  
Вправо, влево повернём ( Поворачиваем вправо, влево)

А потом скатимся вниз (Посмотреть вниз.)  
Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)

\*\*\*\*

### **Любопытная Варвара**

Смотрит влево...  
Смотрит вправо...

А потом опять вперёд.  
Тут немного отдохнёт;

**Шея не напряжена**  
И расслаблена...



Сделай мир ярче. Поделись с друзьями! 🌈  
@shmidt\_course