

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