

Занимаемся играя.

Гимнастика для глаз.

«Глазкам нужно отдохнуть.» *(Ребята закрывают глаза)*

«Нужно глубоко вздохнуть.» *(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*

«Глаза по кругу побегут.» *(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

«Много-много раз моргнут» *(Частое моргание глазами)*

«Глазкам стало хорошо.» *(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*

«Увидят мои глазки все!» *(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*

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 в*
руки.)

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо*
влево)



Мостик

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса *(Закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражненья 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 *(Глазами двигают вправо, влево)*

Заниматься вновь начнем. *(Глазами смотрят вверх-вниз)*

Стрекоза

Вот какая стрекоза- как горошины глаза *(Пальцами делают очки.)*

Влево- вправо, назад- вперед- *(Глазами смотрят вправо- влево.)*

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.)*