# Зрительная гимнастика в стихах

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!

\* \* \*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

\* \* \*

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

**«Автобус»**

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет...

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатились.

**«Сова»**

В лесу темно.

Все спят давно.

Только совушка - сова,

большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

осмотрела все кругом –

за добычею бегом!

**«Часы»**

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

\* \* \*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

**«Хомячок»**

Хомка - хомка хомячок ,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

Глазки свои хомка трет.

Поморгает – раз, два, три

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит,

На носу комар пищит.

Смотрит хомка выше, ниже,

Вправо, влево, дальше, ближе…

Осмотрел он все кругом

Праг! И в норочку бегом!

**«Жук»**

**Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.**

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал 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,

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

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

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»**

Капля первая упала - кап! - **Сверху пальцем показывают траекторию ее движения.**

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели, - **То же самое.**

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали. - **Вытирают лицо руками.**

Туфли - посмотрите - **Показывают вниз и смотрят.**

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем **- Движения плечами.**

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим. **- Приседают.**

**«Отдыхалочка»**

Мы играли, рисовали - **Выполняется действия, о которых идет речь.**

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

**«Ночь»**

Ночь. Темно на улице. - **Выполняют действия, о которых идет речь.**

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять. - **Повторить 3 - 4 раза.**

**«Прогулка в лесу»**

Мы отправились гулять. - **Шагают на месте.**

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, - **Смотрят вверх.**

Вот грибок растет на пне, - **Смотрят вниз.**

Дрозд на дереве сидит, - **Смотрят вверх.**

Ежик под кустом шуршит. - **Смотрят вниз.**

Слева ель растет - старушка, - **Смотрят вправо.**

Справа сосенки - подружки. - **Смотрят влево.**

Где вы, ягоды, ау! - **Повторяют движения глаз.**

Все равно я вас найду! - **Влево - вправо, вверх – вниз.**

**«Ах, как долго мы писали»**

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 - **Закрыть глаза ладошками.**

В классе радугу построим - **Посмотреть по дуге вверх.**

Вверх по радуге пойдем - **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.**

**«Весёлая неделька»**

- 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).**

- 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).**

- 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 да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).**

- 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).**

- 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 вверх; (совершенствует сложные движения глаз).**

- 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).**

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

**Закрыть 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).**

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!