

« Гимнастика для глаз»

Уважаемые родители, *гимнастика для глаз* – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям.

Предлагаю Вам несколько гимнастик для занятий с детьми дома.

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И рассла-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко... (*Пауза.*)

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем... (*Громче, быстрее, энергичней.*)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло. (*Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз*)

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких - две штучки,

Тяжелых три тучки

Тучки попрятались, тучек не стало. (*Закрывать глаза ладонями*)

Солнце на небе всю засияло. (*Поморгать глазками*)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (*Смотрят вверх.*)

Капай, капель не желей. (*Смотрят вниз.*)

Только нас не замочи. (*Делают круговые движения глазами.*)

Зря в окошко не стучи.

«Ёжик»

Ходил ежик по полянке (*Ходьба на месте*)

Он искал грибы – опятки (*Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы*)

Глазки щурил и моргал, (*Сильно прищуриться*)

Но грибов не увидал. (*широко открыть глаза, развести руки в стороны*)

Вверх смотрел он, (*посмотреть вверх голова неподвижна*)

Вниз глядел, (*посмотреть вниз*)
Сам тихонечко пыхтел. (*Произнести «пых», «пых»,
«пых».*)
Смотрел влево, (*Посмотреть влево, не поворачивая
головы*)
Смотрел вправо, (*Посмотреть вправо , не поворачивая
головы*)
Вдруг увидел гриб на славу! (*Плотно закрыть и
широко открыть глаза.*)
Оглянулся он еще (*Движения по тексту*)
Через левое плечо,
Через правое еще.
Еж затопал по тропинке
И грибок унес на спинке. (*Ходьба на месте,
топающим шагом.*)