**ВЕСЕЛАЯ 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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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 )*

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

**ЧАСОВЩИК**

Часовщик прищурил глаз, *(закрыть один глаз)*
Чинит часики для нас. *(закрыть другой глаз, открыть глаза)*

**ЁЛКА**

Ёлка плакала сначала от домашнего тепла, *(потереть глаза)*
Утром плакать перестала, *(поморгать глазами)*
Задышала. Ожила. *(подышать)*

**БАБОЧКА**

Спал цветок *(закрыть глаза, расслабиться)*
И вдруг проснулся, *(помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё)*
Больше спать не захотел, *(поморгать глазами)*
Встрепенулся, потянулся, *(руки поднять вверх – вдох, посмотреть на руки, руки согнуты в стороны — выдох)*
Взвился вверх и полетел. *(потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*

**ЁЛКА**

Вот стоит большая ёлка, *(выполняют движения глазами)*
Вот такой высоты. *(посмотреть снизу вверх)*У неё большие ветки.
Вот такой ширины. *(посмотреть слева направо)*
Есть на ёлке даже шишки, *(посмотреть вверх)*
А внизу – берлога мишки. *(посмотреть вниз)*
Зиму спит там косолапый *(зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз и повторить)*
И сосёт в берлоге лапу.

**СОЛНЫШКО И ТУЧКИ**

Солнышко с тучками в прятки играло. *(посмотреть глазами)*
Солнышко тучки-летучки считало: *(вправо-влево)*
Серые тучки, чёрные тучки. *(вверх-вниз)*Лёгких – две штучки,
Тяжёлых – три штучки.
Тучки попрятались, тучек не стало.
Солнце на небе вовсю засияло. *(закрыть глаза ладонями)*
Продавало солнышко *(поморгать глазками)*на весёлой ярмарке
Платья разноцветные, яркие — прияркие.
Приходил на ярмарку весёлый народ.
Побывал на ярмарке весь огород.

**СНЕЖИНКИ**

Мы снежинку увидали, *(дети берут снежинку в руку)*
Со снежинкою играли. *(вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*
Снежинки вправо полетели, *(отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)*
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели, *(отвести её влево, проследить взглядом)*
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал… *(поднимать снежинки верх и опускать вниз)*
Дети смотрят вверх и вниз.
Всё! На землю улеглись. *(покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)*
Глазки закрываем, *(закрыть ладошками глаза)*
Глазки отдыхают. *(дети складывают снежинки и садятся)*

**МЯЧ**

Мой веселый,  звонкий мяч, *(посмотреть влево- вправо)*
Ты куда помчался вскачь? *(посмотреть вниз — вверх)*
Красный, синий, голубой, *(круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз)*
Не угнаться за тобой. *(зажмурить  глаза, потом помигать 10 раз, повторить 2 раза)*

**ДОЖДИК**

Капля первая упала – кап! *(сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх)*
И вторая прибежала – кап! *(то же самое)*
Мы на небо посмотрели *(смотрят вверх)*
Капельки «кап-кап» запели,
Намочили лица,
Мы их вытирали. *(вытирают» лицо руками)*
Туфли – посмотрите – *(показывают руками вниз и смотрят глазами вниз)*
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем *(движения плечами)*
И все капельки стряхнем
От дождя
Убежим,
Под кусточком посидим. *(приседают, поморгать глазами)*

**ОСЕНЬ**

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью поводила. *(круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз)*
Пожелтел орешник и зарделись клены, *(посмотреть влево – вправо)*
В пурпуре осинки, только дуб зеленый. *(посмотреть вверх – вниз)*
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета! *(зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)*

**ЛИСТОЧКИ**

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят *(круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)*
Лист кленовый, лист резной, *(посмотреть влево – вправо)*Разноцветный, расписной. *(посмотреть вверх – вниз)*Шу-шу-шу, шу-  шу- шу.
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок, *(круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)*
Закружился наш листок, *(посмотреть влево – вправо)*
Полетел над головой *(посмотреть вверх – вниз)*
Красный, желтый, золотой.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как листиком шуршу.
Под ногами у ребят *(посмотреть вниз)*
Листья весело шуршат, *(посмотреть вверх)*
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать *(посмотреть влево – вправо)*
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу. *(закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)*

**ОВОЩИ**

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает. *(обвести глазами круг)*Наверху созрела слива, *(посмотреть вверх)*А внизу растет крапива, *(посмотреть вниз)*
Слева – свекла, справа – брюква, *(посмотреть влево- вправо)*
Слева – тыква, справа – клюква, *(посмотреть влево- вправо)*
Снизу – свежая трава, *(посмотреть вниз)*
Сверху – сочная ботва. *(посмотреть вверх)*Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег. *(зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)*

**МОСТИК**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса *(закрывают оба глаза)*
Наши глазки отдыхают, упражнения 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*

**ТЕРЕМОК**

Терем- терем- теремок!
*(движение глазами вправо- влево)*
Он не низок, не высок,
*(движение глазами вверх- вниз)*
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.
*(моргают глазами)*

**ДОЖДИК**

Дождик, дождик, пуще лей.
*(смотрят вверх)*
Капель, капель не жалей.
*(смотрят вниз)*
Только нас не замочи.
*(делают круговые движения глазами)*
Зря в окошко не стучи.

**КОТ**

Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт
*(закрыть по очереди оба глаза)*
Кот играет в «Жмурки»
*(крепко зажмуриться)*
— С кем играешь, Васенька?
— Мяу, с солнцем красненьким!
*(открыть оба глаза)*

**КАЧЕЛИ**

Есть качели на лугу:
Вверх-вниз, вверх-вниз
*(посмотреть глазами вверх, вниз)*
Я качаться побегу
Вверх-вниз, вверх-вниз
*(посмотреть вверх, вниз)*

**В ЛЕСУ**

Ходит солнышко по кругу,
*(вращательные движения глаз)*
Дремлет олениха.
*(глаза закрыты)*
Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо.
*(открыть глаза)*
Мы походим по опушке и найдем тропинку.
*(посмотреть вниз)*
Вот сорока на верхушке
*(посмотреть вверх)*
Клювом чистит спинку.

**ЦВЕТЫ**

Наши алые цветы распускают лепестки *(смотрим вверх)*

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, *(моргать быстро)*

Наши алые цветы закрывают лепестки, *(закрывать глаза)*

Тихо засыпают, головой качают. *(смотреть по сторонам)*

**УТРЕННИЕ ЧАСЫ**

Утром капельки росы: кап, кап, кап.
*(моргать три раза)*
Словно звонкие часы: кап, кап, кап.
*(моргать три раза)*
Стало сухо и тепло: кап, кап, кап.
*(моргать три раза)*
Значит утро истекло: кап!
*(моргнуть один раз)*

**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)*

**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.**УПРАЖНЕНИE ДЛЯ ГЛАЗ**

*Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем  посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Посмотрите прямо.*

Любопытная Варвара
Смотрит влево…
Смотрит вправо…
А потом опять вперёд.
Тут немного отдохнёт;
Шея не напряжена
И расслаблена…

*Движения повторяются по два раза в каждую сторону.*

*Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Медленно откиньте голову как можно  больше назад! Как напрягается шея! Неприятно! Дышать трудно! Выпрямитесь! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте как я.*

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на…

*А сейчас медленно опустите голову вниз.  Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно. Хорошо дышится. Слушайте и повторяйте такие слова.*

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на…

*Вы успокоились, расслабились. Вам легко и приятно дышится.*

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ ГЛАЗ**

*Дети остаются сидеть за столами.*

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, улыбаемся)*

\*\*\*

Долго тянется урок
Много вы читали.
Не поможет тут звонок,
Раз глаза устали.
Глазкам нужно отдыхать,
Знай об этом каждый.
Упражнений ровно пять,
Все запомнить важно.
Упражнение один —
На край парты книги сдвинь.

*(Сидя, откинуться на спинку парты, сделать глубокий вдох, затем наклониться вперед на крышку парты, сделать выдох)*

Упражнение второе
Повтори легко за мною.
Зажмурь и открывать нельзя,
Тренируй свои глаза.

*(Откинувшись на спинку парты, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза)*

Занимаемся все сразу,
Повторить четыре раза.
Упражненье номер три.
Делай с нами и смотри.

(*Сидя, положить руки на пояс, повернуть голову направо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову налево, посмотреть на локоть левой руки, потом снова сесть ровно)*

Повторите пять раз,
Расслабляя мышцы глаз.
Упражнение четыре
Нет сложнее в целом мире.
С вниманьем начинаем
И четко выполняем

*(Сидя, смотреть перед собой, посмотреть на классную доску 2—3 секунды. Вытянуть палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и посмотреть на него 3—5 секунд, после чего руку опустить)*

Повторите 5—6 раз,
Все получится у вас.
Упражненье номер пять
Нужно четко выполнять.

*(Сидя, вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев. Поднять руки вверх — вдох, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить — выдох.)*

\*\*\*

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали. *(поморгать глазами)*
Посмотрите все в окно, *(посмотреть влево-вправо)*
Ах, как солнце высоко. *(посмотреть вверх)*
Мы глаза сейчас закроем, *(закрыть глаза ладошками)*
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, *(посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, *(посмотреть вниз)*
Жмурься сильно, но держись. *(зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)* **ТРЕНИРОВКА**

Раз – налево, два – направо,*(посмотреть влево, посмотреть вправо)*
Три –наверх, четыре — вниз.*(поднять взгляд  вверх, опустить взгляд вниз)*
А теперь по кругу смотрим, *(круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)*
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! *(быстро поморгать)*

\*\*\*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

*(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

\* \* \*

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.

*(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

\*\*\*

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!

*(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

**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.

*(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

**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!

*(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

**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 расслаблена…
Губы чуть приоткрываются…
Все чудесно расслабляется…
Дышится легко… ровно… глубоко…
*(пауза)*
Мы спокойно отдыхаем…
Сном волшебным засыпаем…
*(громче, быстрей, энергичней)*
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

*(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

**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.

*(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

**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

Прыг  и в норочку бегом!

*(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

**ОТДЫХАЛОЧКА**

Мы играли, рисовали

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

*(дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

**НОЧЬ**

Ночь. Темно на улице.

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.

*(дети выполняют движения в соответствии с текстом, повторить 2 — 3 раза)*