

# Игры для глазок



## Игры для глазок.

(расслабление, снятие напряжения с глаз)

### Гимнастика для глаз «Лиса»

<i>Ходит рыжая лиса,</i>	Крепко зажмурить и открыть глаза.
<i>Щурит хитрые глаза.</i>	
<i>Смотрит хитрая лисица,</i>	Вытянуть вперёд правую руку,
<i>Ищет, где бы пожить.</i>	на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.
<i>Пошла лиска на базар,</i>	Поднять руку и опустить,
<i>Посмотрела на товар.</i>	прослеживая взглядом.
<i>Себе купила сайку,</i>	Описать рукой круг по часовой стрелке и
<i>Лисяткам балалайку.</i>	против неё.

### Гимнастика для глаз «Солнышко»

<i>Солнышко, солнышко, в небе свети!</i>	Потянуться руками вверх
<i>Яркие лучики к нам протяни.</i>	
<i>Ручки мы вложим в ладошки твои,</i>	Похлопать в ладоши над головой
<i>Нас покружи, оторви от земли</i>	Покружиться, подняв руки вверх.
<i>Солнечный лучик быстро скакал,</i>	Вытянуть вперёд правую руку,
<i>И на плечо он к ребятам упал.</i>	Медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить движение пальца глазами.
<i>Весело лучик песенку пел.</i>	Повторить то же самое с левой руки.
<i>Каждый себе на плечо посмотрел.</i>	
<i>Солнечный лучик быстро скакал</i>	
<i>И на маленький носик</i>	Вытянуть руки вперёд и коснуться пальцев
<i>К ребятам попал.</i>	кончика носа. Проследить это движение взглядом.
<i>Весело лучик песенку пел.</i>	
<i>Каждый на носик себе посмотрел.</i>	
<i>Хлопают радостно наши ладошки,</i>	Хлопки.
<i>быстро шагают резвые ножки.</i>	Ходьба на месте.

### Упражнения для глаз «Муха»

\* *И.п.* – стоя. Глаза закрыты. Ладонь на голове сверху. Долго тянуть на выдохе звук «н-н-н..»

\* Вытянуть вперёд указательный палец, повернуть руку вправо-влево, вверх-вниз, описать пальцем в воздухе разные фигуры («муха летает») и проследить эти движения взглядом, одновременно произнося звук «н-н-н», меняя громкость звучания.

### «Самолёт»

*Пролетает самолёт,* Посмотреть вверх и провести  
*С ним собрался я в полёт.* пальцем за «пролетающим»  
*Правое крыло отвёл, Посмотрел.* самолётом. Отвести руки  
*Левое крыло отвёл, поглядел.* попеременно и проследить  
взглядом.

*Я мотор завожу* Делать вращательные движения.  
*И внимательно гляжу. Поднимаюсь ввысь, лечу.*  
*Возвращаться не хочу.* Встать на носочки и бег по кругу.

### Гимнастика для глаз «Снежинки»

*Закружились, завертелась*  
*Белые снежинки.*

*Вверх взлетели белой стаей.*  
*Лёгкие пушинки.*  
*Чуть затихла злая вьюга.*

*Улеглись повсюду.*  
*Заблестали, словно жемчуг, -*

*Все дивятся чуду.*  
*Заискрились, засверкали*  
*белые подружки.*  
*Заспешили на прогулку*  
*Дети и старушки.*

«Фонарики»

Поднять руки вверх и  
посмотреть  
на них  
Медленно опустить руки и  
проследить за ними  
взглядом.

Развести поочередно  
руки  
в стороны и проследить за ними  
Выполнить руками  
движение «ножницы»  
Шаг на месте.

### Массаж глаз «Ириски от киски»

<i>В гости к нам явилась киска.</i>	Потереть друг о друга
<i>Всем она даёт ириски:</i>	средние пальцы рук.
<i>Мышке, лебедю, жуку,</i>	Прикрыть неплотно глаза
<i>Псу, зайчонку, петуху.</i>	И провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.
<i>Рады, рады все гостинцам!</i>	Совершать круговые
<i>Это видим мы по лицам.</i>	движения зрачками глаз
<i>вправо</i>	 и влево.
<i>Все захлопали в ладошки,</i>	Хлопки в ладоши.
<i>Побежали в гости к кошке.</i>	Постучать подушечками пальцев друг о друга.

### Гимнастика для глаз «Заяц белый»

<i>Заяц белый отвечал:</i>	Быстро моргают глазами.
<i>Ты куда за лыком бежал?</i>	
<i>Заяц белый отвечал:</i>	Наклонять и выпрямлять голову
<i>«Я не бежал, я скакал».</i>	вперёд, закрыв глаза.
<i>Заяц белый, заяц белый,</i>	Опять быстро сжимать и
<i>Ну а где же ты обедал?</i>	разжимать веки.
<i>Заяц белый отвечал:</i>	Наклоны головы вправо-
<i>влево.</i>	
<i>«Я сегодня голодал».</i>	Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза.
(упражнение даёт хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение)	