Содержание

«Любопытная Варвара»…………………………………………………..2

«Глазкам нужно отдохнуть»……………………………………………....3

«Бабочка»……………………………………………………..……………4

«Мостик»……………………………………………………………………5

«Стрекоза»………………………………………………………………….6

«Ветер»……………………………………………………………………...7

«Белка»……………………………………………………………………...8

«Теремок» ……………………………………………………………….....9

«Заяц»……………………………………………………………………...10

«Дождик»………………………………………………………………….11

«Кошка»…………………………………………………………………...12

«Кот»………………………………………………………………………13

«Качели»…………………………………………………………………..14

«Лучик солнца»…………………………………………………………...15

«Отдыхалочка»……………………………………………………………16

«Ночь»……………………………………………………………………..17

«Прогулка в лесу»………………………………………………………...18

«Машина»…………………………………………………………………19

«Часы»……………………………………………………………………..20

«Ёлка»……………………………………………………………………...21

«Осень»……………………………………………………………………22

«Листья»…………………………………………………………………...23

«Листочки»………………………………………………………………..24

«Про медведя»……………………………………………………….……25

«Журавль»…………………………………………………………………26

«Теремок»………………………………………………………………....27

**«Любопытная Варвара»**

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! 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…

*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.*

**«Глазкам нужно отдохнуть»**

«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

*(Закрыть 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 на 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.)*

**«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо.

*(Часто моргают веками.)*

Закачалось деревцо.

*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*

Ветер тише, тише, тише…

*(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше!

*(Встают и глаза поднимают вверх.)*

**«Белка»**

Белка дятла поджидала,

*(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

*(Смотрят вверх-вниз.)*

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

*(Моргают глазками.)*

И пошел играть в горелки.

*(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).*

**«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.)*

**«Заяц»**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

*(Смотрят вверх.)*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

*(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)*

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.

*(Моргают глазками.)*

Глазки закрывает.

*(Глазки закрывают.)*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*(Прыгаем, как зайчики ).*

**«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.

**«Кошка»**

Вот окошко распахнулось,

*(Разводят руки в стороны.)*

Кошка вышла на карниз.

*(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)*

Посмотрела кошка вверх.

*(Смотрят вверх.)*

Посмотрела кошка вниз.

*(Смотрят вниз.)*

Вот налево повернулась.

*(Смотрят влево.)*

Проводила взглядом мух.

*(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)*

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

*(Дети приседают.)*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

*(Смотрят прямо.)*

И закрыла их в мурчаньи.

*(Закрывают глаза руками.)*

**«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)*

**«Лучик солнца»**

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

*(Моргают глазками.)*

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

*(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

*(Отводят взгляд вправо.)*

**«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.*

**«Машины»**

По городу мчатся с утра и до ночи

Машины всех марок, красивые очень.

Поедут налево, направо, кругом –

Свободны машины и ночью и днём.

*Влево, вправо, кругом.*

*Моргание.*

**«Часы»**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах

Отбивает каждый час.

А в часах сидит кукушка

У неё своя избушка.

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью.

Стрелки движутся по кругу,

Не касаются друг друга.

А часы идут, идут,

Никогда не устают.

Если их не заведут,

То они совсем встают.

*Влево – вправо.*

*Влево – вправо.*

*То же.*

*То же.*

*Глаза широко открыты.*

*Зажмуриться.*

*Глаза широко открыть.*

*Зажмуриться.*

*Круговые движения –*

*Справа налево,*

*Слева направо.*

*Закрыть глаза.*

**«Елка»**

Вот стоит большая ёлка,

Вот такой высоты.

У неё большие ветки,

Вот такой ширины.

Есть на ёлке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосёт в берлоге лапу.

*Вверх.*

*Влево.*

*Вправо.*

*Вниз.*

*Закрыть глаза*

**«Осень»**

Осень! Осыпается весь наш бедный сад…

Листья пожелтелые по ветру летят.

Лишь вдали красуются

Там, на дне долин,

Кисти ярко – красные вянущих рябин.

*Верх, вниз.*

*Круговые движения.*

*Взгляд вдаль.*

*Закрыть глаза.*

**«Листья»**

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем листья собирать.

Листья берёзы, листья осины,

Листики тополя, листья рябины.

Листики дуба мы соберем.

Маме осенний букет отнесём.

*Моргание.*

*Вправо, влево.*

*Вверх, вниз.*

*Круговые движения.*

*Взгляд зафиксировать на дальнем ориентире.*

**«Листочки»**

Речевое сопровождение.

Листья осенние тихо кружатся,

Листья под ноги нам тихо ложатся.

И под ногами шуршат, шелестят,

Будто опять закружиться хотят.

И под ногами шуршат шелестят,

Будто опять закружиться хотят.

Движения глаз.

*Качать руками над головой влево, вправо.*

*Присесть, взгляд вниз.*

*Водить по полу руками вправо, влево.*

*Встать, водить поочерёдно руками вверх, вниз.*

*Покружиться.*

**«Про медведя»**

Ходит по лесу медведь,

Хочет сесть и посидеть.

Где ж такое место есть,

Чтобы мог медведь присесть?

То высок пенёк,

То торчит сучек,

То мокрый мох,

То мох пересох. Ох!

То низкий пень,

То густая тень,

То узкий ров,

То гнездо муравьёв.

То кустарники. То речка –

Нет свободного местечка.

Эта сказка о медведе,

О медведе-привереде.

*Ходить как медведь.*

*Присесть, встать.*

*Отвести в сторону сначала правую, потом левую руки.*

*Поднять руку на уровень груди.*

*Поднять указательный палец правой руки вверх.*

*Отвести правую затем левую руки в стороны.*

*Опустить руки вниз.*

*Провести дугообразно правой рукой слева направо.*

*Соединить ладони на уровне груди.*

*Опустить руки вниз, постепенно поднимать их до уровня груди.*

*Отвести по очереди правую и левую руки в стороны.*

*Закрыть глаза.*

*Широко открыть глаза.*

**«Журавль»**

За болотом травушка зелёная растет.

По воде журавушка, журавушка идёт.

Ой, как ноги высоко поднимает!

Ой, как крылья широко раскрывает!

Погулять он по травушке хочет,

Не боится, что ноги промочит.

*Поднять руки вверх, потянуться.*

*Ходить, высоко поднимая колени, взмахивая руками.*

*Поднять сначала правую ногу, согнутую в колене, затем левую ногу. Смотреть на ноги.*

*Отвести в сторону сначала правую руку, затем левую.*

*Ходить, высоко поднимая колени, взмахивая руками.*

**«Теремок»**

Стоит в поле теремок, теремок.

Он не низок не высок, не высок.

Слева зайка, справа мишка.

- Отодвиньте-ка задвижку!

Слева ёжик, справа волк.

- Нажимайте на замок!

Зайка, мишка, ёжик, волк

Открывают теремок.

*Сделать «крышу» руками над головой.*

*Присесть, встать.*

*Отвести руки вправо, влево.*

*Сделать из пальцев замок.*

*Отвести руки вправо, влево.*

*Сделать из пальцев замок.*

*Поморгать.*

*Развести руки в стороны.*