

Зрительная гимнастика по лексическим темам
Тема: «Овощи фрукты».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Ослик.</p> <p>Ослик ходит, выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, А внизу растёт крапива, Слева - свекла, справа - брюква, Слева - тыква, справа - клюква, Снизу - свежая трава, Сверху - сочная ботва. Закружилась голова, Кружится в глазах листва, Зыбать ничего не смог И без сил на землю слег. <i>И.Лопухина</i></p>	<p>Дети вытягивают вперед указательный палец правой руки, свободно перемещают его и следят глазами .</p> <p>Посмотреть вверх. Посмотреть вниз.</p> <p>Движения глазами влево-вправо.</p> <p>Посмотреть вниз. Посмотреть вверх .</p> <p>Круговые движения глазами.</p> <p>Закрывать глаза.</p>



Тема: «Овощи фрукты». Наша грядка.

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Раз, два, три, четыре, пять. Будем овощи искать. Что растёт на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий, Там редиска, там салат. Наша грядка просто клад. <i>В.Волина</i></p>	<p>Круговые движения глазами. Посмотреть вниз . Влево - вправо . Поморгать глазами.</p>



Тема: «Овощи фрукты».Фруктовая загадка.

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Раз, два, три, четыре, пять, Будем фрукты мы считать. Перед нами лежит груша, Сочная, но нельзя скушать. Слева, на столе - лимон – Фруктовый господин-барон, Справа - яблоко в корзине. Его купили в магазине Ну а снизу - апельсин, На полу лежит один. Сколько фруктов, посчитали? Четыре фрукта - угадали!</p>	<p>Дети смотрят перед собой.</p> <p>Дети смотрят влево .</p> <p>Дети смотрят вправо .</p> <p>Дети смотрят вниз.</p>



Тема: «Овощи фрукты».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Морковка.</p> <p>На морковку смотрит Зая, Смотрит долго, не моргая, Если он глаза сомкнёт, Вдруг морковка пропадет? Он с морковки глаз не сводит – Влево, вправо глазки водит. Наконец не утерпел, Как моргнул – морковку съел!</p>	<p>Дети выполняют движения глазами по тексту.</p>



Тема: «Грибы». Опята.

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Посмотри-ка вокруг: сколько опят! Шляпки грибов, как монетки горят, От шляпок рябит в глазах у ребят.</p>	<p>Движения глазами влево-вправо . Дети смотрят вдаль . Часто поморгать глазками.</p>



Тема: «Ягоды».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">По ягоды.</p> <p>Справа зреет земляника, Слева - сладкая черника, Справа - красная брусника, Слева спеет ежевика. Ягоды все соберем, Отдохнем и потом домой пойдем.</p>	<p>Движения глазами влево-вправо.</p> <p>Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд, повторить 6-8 раз.</p>



Тема: «Ягоды».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Рябина.</p> <p>Гроздь рябины на солнце горят, Рябит от рябины в глазах у ребят.</p>	<p>Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 секунд .</p> <p>В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдохнуть, повторить 3 раза.</p>



Тема: «Ягоды».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Лесные ягоды.</p> <p>Собираем землянику, Ищем вкусную чернику, Голубику, костянику, Кисловатую бруснику.</p>	<p>По заданному педагогом направлению дети перемещают взгляд.</p>



Тема «Животные».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Мишка.</p> <p>Вот стоит большая елка. Вот такой высоты. У нее большие ветки Вот - такой ширины. Есть на елке даже шишки , А внизу - берлога мишки . Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.</p>	<p>Движения глазами снизу вверх.</p> <p>Движения глазами слева-направо.</p> <p>Посмотреть вверх.</p> <p>Движения глазами вниз.</p> <p>Прикрыть глаза.</p>



Тема «Животные».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Васька.</p> <p>Ходит Васька беленький, Хвост у Васьки серенький, Только мыши заскребут, Чуткий Васька тут как тут, Когти расправляются, глазки закрываются. Васька мышек сторожит, притворился, будто спит.</p>	<p>Движения глазами влево - вправо.</p> <p>Указательные пальцы обеих рук поднести к внешним уголкам глаз и потянуть их, чтобы глаза сузились в щелочку, одновременно часто моргая.</p> <p>Опустить руки, расслабиться на 2- 3 секунды.</p>



Тема «Животные».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Однажды в лесу.</p> <p>Как-то осенью в лесу висела шишка у всех на виду. Шишка на всех глядела и тихонечко висела. Лось сказал, что низко, А зайчонок - высоко, Белочка, сказала - близко, А ежонок - далеко.</p>	<p>Смотреть на указательный палец вытянутой руки. Движения глазами вниз. Движения глазами вверх . Движения глазами на кончик носа. Движения глазами вдаль.</p>



Тема «Животные».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>3 медведя.</p> <p>3 медведя шли домой.</p> <p>Папа был большой - большой,</p> <p>Мама с ним поменьше ростом,</p> <p>А сынок- малютка просто.</p> <p>С погремушками ходил.</p> <p>Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь!</p>	<p>Движения глазами вверх.</p> <p>Движения глазами вперед.</p> <p>Смотрят вниз.</p> <p>Смотреть пристально, но не моргая (без напряжения) 10 сек.</p> <p>Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз (15 раз).</p> <p>Повторить 5-6 раз.</p>



Тема: «Животные».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Медвежонок.</p> <p>Медвежонок потянулся</p> <p>Раз- направо посмотрел,</p> <p>2 - налево посмотрел.</p> <p>Лапы в стороны развел,</p> <p>Медя видно не нашёл.</p>	<p>Движения глазами вверх..</p> <p>Вправо.</p> <p>Влево.</p> <p>Смотрят вдаль и разводит руками.</p> <p>Закрывать глазки.</p>



Тема : «Цветы».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Бутончики.</p> <p>Каждый бутончик Склониться бы рад Влево и вправо, Вперед и назад. От ветра и зноя бутончики эти Спрятались живо в цветочном Букете.</p>	<p>Движения глазами влево-вправо .</p> <p>Посмотреть вдаль и на кончик носа.</p> <p>Сомкнуть веки.</p>



Тема: «Цветы».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Душистые цветы.</p> <p>На горе мы видим дом, Много зелени кругом, Вот деревья, вот кусты, Вот - душистые цветы.</p>	<p>Поднять глаза вверх..</p> <p>Круговые движения глазами .</p> <p>Посмотреть влево - вправо .</p> <p>Посмотреть вперед.</p>



Тема: «Осень».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Осенний лес.</p> <p>Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес! Слева - сосны, справа - дуб, Дятел сверху, тук да тук. Глазки ты закрой-открой И скорей бегом домой!</p>	<p>Круговые движения глазами . Движения глазами влево - вправо. Движения глазами вверх - вниз. Движения глазами по тексту.</p>



Тема: «Осень».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Осень.</p> <p>Осень! Осыпается весь наш бедный сад. Листья пожелтелые по ветру летят. Лишь вдали красуются там, на дне долин, Кисти ярко-красные вянущих рябин.</p> <p style="text-align: center;"><i>А.Толстой</i></p>	<p>Дети выполняют движения глазами вверх-вниз.</p> <p>Круговые движения глазами влево и вправо.</p> <p>Посмотреть вдаль. Закрыть глазки.</p>



Тема: «Осень».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Листопад.</p> <p>Листопад, листопад, листья желтые летят, Желтый клен, желтый бук, Желтый в небе солнца круг Желтый двор, желтый дом Вся земля желта кругом.</p> <p style="text-align: right;"><i>Ю.Вакуленко</i></p>	<p>Движения глазами вверх-вниз.</p> <p>Движения глазами влево – вправо.</p> <p>Движения глазами вверх, по кругу .</p> <p>Движения глазами вниз, вдаль .</p> <p>Движения глазами по кругу.</p>



Тема: «Осень». Осенний листок.

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>На листочек я смотрю, Влево глазки я веду, Вправо глазки я веду, Вверх смотрю и вниз смотрю.</p> <p>Сильно глазки закрываю И тихонько открываю, Вдаль я на листок смотрю: - Здравствуй, осень, – говорю.</p>	<p>Дети выполняют движения глазами по тексту.</p>



Тема : «Зима».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Снег-снежок.</p> <p>Снег-снежок, снег-снежок По дорожке стелется. Снег-снежок, снег-снежок, Белая метелица. Снег-снежок, снег-снежок, Замело дорожки. Снег-снежок, снег-снежок, Тает на ладошке.</p>	<p>Частое моргание глазами . Движения глазами влево - вправо . Частое моргание глазами. Круговые движения глазами . Частое моргание глазами . Посмотреть вдаль . Частое моргание глазами . Посмотреть на ладошку.</p>



Тема: «Зима». Снежинка.

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Снежинка - пушинка кружится, летает. Снежинка - пушинка не тает, не тает.</p> <p>Вот вниз опустилась почти до земли, Вот вверх поднялась, посмотри, посмотри!</p> <p>Вот слева кружится и справа кружится, То в небо летит, то на землю ложится.</p> <p>Подставь-ка ладошку, смотри, не зевай, Подуй на нее и скажи: «Улетай!»</p>	<p>Дети выполняют движения глазами по тексту.</p>



Тема: «Зима». Зимний лес.

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Мы пришли в зимний лес. Сколько здесь полно чудес! Справа — березки в шубах стоят Слева — елки на нас глядят Снежинки в небе кружатся, Вот и зайка проскакал, От лисы он убежал Это серый волк рыщет, Он себе добычу ищет! Вот мы спрячемся сейчас, Не найдет тогда он нас! Лишь медведь в берлоге спит, Так всю зиму и проспит, Пролетают снегири, как красивы они В лесу красота и покой, а нам пора идти домой.</p>	<p>Дети выполняют движения глазами по тексту.</p> <p>Широко - узко открывать глаза 5 – 6 раз.</p> <p>Мысленно крутим снежный ком в обе стороны 10 сек.</p>



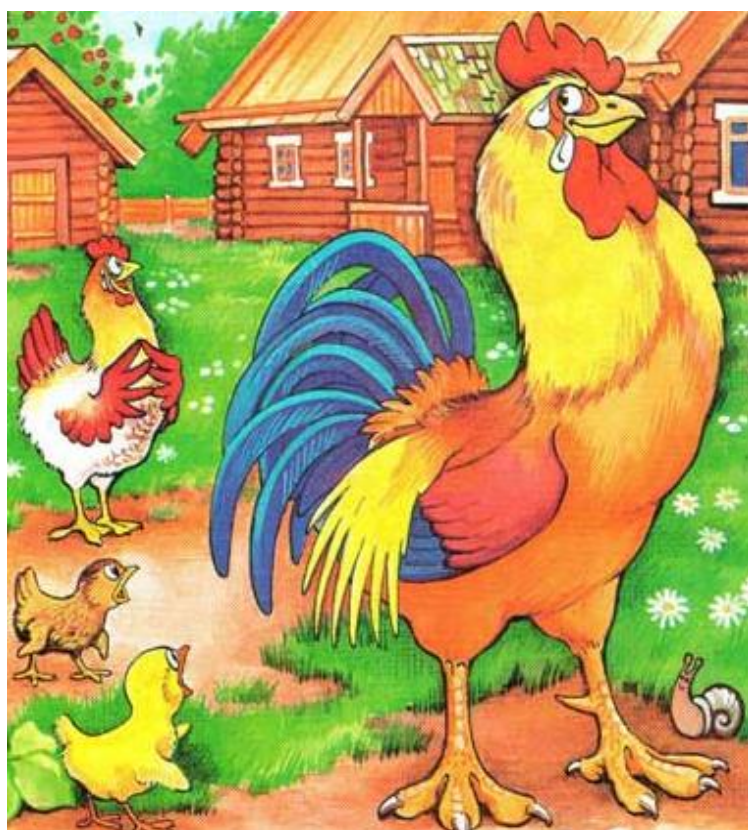
Тема: «Весна».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Весна, весна!</p> <p>Пришла весна! Тепло на крыльях принесла. И вот на самом солнцепеке С поднятой гордо головой Расцвел подснежник голубой.</p> <p><i>В. Ковалько</i></p>	<p>Потереть ладошки друг о друга И прикрыть ими сомкнутые глазки . Широко открыть глаза. Поморгать глазками.</p>



Тема : «Птицы».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Петушок.</p> <p>Перед нами петушок . Он с земли зерно клюет. Слева - курица идет, Справа - уточка плывет. Сверху солнце ярко светит, Согревает всех на свете.</p>	<p>Посмотреть вдаль. Посмотреть вниз . Посмотреть влево. Посмотреть вправо . Посмотреть вверх . Быстро поморгать глазами .</p>



Тема: «Птицы».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Жаворонок.</p> <p>В небе жаворонок пел, Колокольчиком звенел. Порезвился в вышине. Спрятал песенку в траве, Тот, кто песенку найдет, Будет счастлив круглый год</p>	<p>Движения глазами вверх.</p> <p>Движения глазами вниз.</p> <p>Частое моргание глазами.</p>



Тема : «Транспорт».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>В городе.</p> <p>По городу автобусы и трамваи идут, Их по маршрутам водители ведут Поедут направо, налево, кругом Свободны машины и ночью, и днем.</p>	<p>Круговые движения глазами .</p> <p>Движения глазами влево, вправо .</p> <p>Похлопать глазками.</p>



Тема: «Транспорт».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Машины.</p> <p>По городу мчатся с утра и до ночи Машины всех марок, красивые очень, Поедут направо, налево, кругом, Свободны машины и ночью и днём.</p> <p style="text-align: center;"><i>Н.Нищева</i></p>	<p>Движения глазами по кругу, движения глазами направо, налево, кругом. Дети закрывают глаза – открывают.</p>



Тема: «Транспорт».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">На луну.</p> <p>Старших всех мы уважаем , Младших мы не обижаем , Мы гуляем и читаем . На луну слетать мечтаем.</p> <p style="text-align: center;"><i>А. Гриднева</i></p>	<p>Посмотреть вверх .</p> <p>Посмотреть вниз.</p> <p>Движения глазами направо - налево .</p> <p>Посмотреть вверх.</p>



Тема : «Транспорт».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Самолет.</p> <p>Пролетает самолет. С ним собрался я в полет Правое крыло отвел - посмотрел, Левое крыло отвел - поглядел. Я мотор завожу И внимательно гляжу Поднимаюсь ввысь, лечу . Возвращаться не хочу.</p>	<p>Движения глазами вверх.</p> <p>Движения глазами вправо.</p> <p>Движения глазами влево.</p> <p>Круговые движения глазами.</p> <p>Движения глазами вверх.</p>



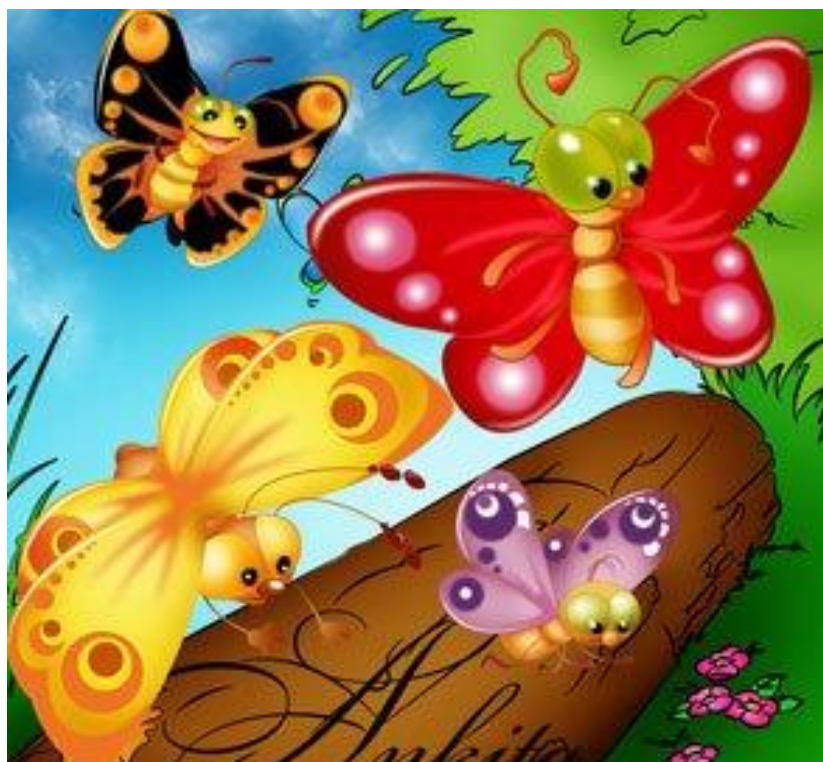
Тема: «Насекомые».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Насекомые.</p> <p>Посмотри-ка на ребят, Теперь на небо - там птички летят, Внизу, по травке, жук ползет, А слева - деревце растет, Направо - алые цветы, Закрыв глаза, понюхай ты. Над ними бабочка кружит, С ней рядом шмель большой жужжит.</p>	<p>Бросить взгляд вперед . Движения глазами вверх. Движения глазами вниз Влево. Вправо. Закрывать глаза, потом открыть. Влево. Вправо.</p>



Тема: «Насекомые».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Две бабочки.</p> <p>Две бабочки летели Друг на друга посмотрели, И к цветочку вместе полетели.</p>	<p>Быстро моргать глазками. Посмотреть на кончик носа. Движения глазами влево-вправо.</p>



Тема: «Насекомые».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Бабочки.</p> <p>Крылья пёстрые мелькают.</p> <p>В поле бабочки летают .</p> <p>Раз - два - три – четыре,</p> <p>Полетели, закружились.</p>	<p>Широко открывать и закрывать глаза.</p> <p>Дети смотрят вдаль .</p> <p>Выполнять круговые движения глазами.</p> <p>Часто моргать глазками, затем закрыть глаза.</p>



Тема :«Насекомые».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Бабочка.</p> <p>Видишь, бабочка летает. Мы за ней понаблюдаем. Влево бабочка летит, Влево нам смотреть велит. Вправо полетела, Вправо посмотрели. Вот она взлетела выше, Опустилась вдруг пониже .</p> <p>Если мы закроем глазки, Ее увидим, словно в сказке. Яркая, воздушная, Ветерку послушная</p> <p>С нами долго не сидела, Упорхнула, улетела.</p>	<p>Дети рассматривают яркую бабочку, отводим руку с бабочкой влево, дети следят за ней только глазами, алогично в правую сторону. Посмотреть вверх, посмотреть вниз.</p> <p>дети закрывают глаза, дети открывают глаза и наблюдают за полетом.</p>



Тема : «Насекомые».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Стрекоза.</p> <p>Вот такая стрекоза, Как горошины глаза А сама как вертолет Влево,. вправо, Назад, вперед.</p> <p><i>В. Ковалько</i></p>	<p>Круговые движения глазами .</p> <p>Круговые движения глазами в другую сторону.</p> <p>Влево, вправо.</p> <p>Посмотреть вдаль и на кончик носа.</p>



Тема: «Насекомые» . Жук.

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>В группу к нам жук влетел, Зажужжал и запел: ж-ж-ж, Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел. Жук наш приземлился, Зажужжал и закружился- Ж-ж--ж-ж-ж-ж Жук, вот правая ладошке, посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, посиди и здесь немножко. Жук наверх полетел, и на потолок сел. На носочки мы привстали , но жука мы не достали. Хлопнем дружно - хлоп — хлоп — хлоп, Чтоб в окошко улететь он смог.</p>	<p>Дети выполняют движения глазами по тексту.</p>



Тема: «Игрушки».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Юла.</p> <p>Как юла я весела, Я забыла про дела. Стала я кружиться, Не могу остановиться</p> <p style="text-align: center;"><i>С. Лёвина, С. Тукачева</i></p>	<p style="text-align: center;">Круговые движения глазами.</p>



Тема : «Лес».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Солнышко встает.</p> <p>Вот как солнышко встаёт, Выше, выше, выше. К ночи солнышко зайдёт Ниже, ниже, ниже. Хорошо, хорошо, Солнышко смеётся. А под солнышком нам Хорошо живётся.</p>	<p>Движения глазами вверх. Движения глазами вниз. Дети часто моргают глазами.</p> <p>Дети широко открывают, а потом закрывают глаза.</p>



Тема : «Лес»

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Мечта.</p> <p>Давайте с вами помечтаем. Глаза закроем и представим: Как по лесу мы гуляем, Грибы и шишки собираем. Слева - ягоды цветут, А справа здесь грибы растут. Снизу - шишки, да трава, А сверху - неба синева Открывайте, дети, глазки, Вот и вышли мы из сказки.</p>	<p>Дети закрывают глаза. Круговые движения глазами. Движения глазами влево . Движения глазами вправо . Движения глазами вниз . Движения глазами вверх.. Открыть глаза.</p>



Тема : «Деревья».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Липы.</p> <p>Вот полянка, а вокруг</p> <p>Липы выстроились в круг.</p> <p>Липы кронами шумят,</p> <p>Ветры в их листве гудят,</p> <p>Вниз верхушки пригибают,</p> <p>И качают их, качают...</p>	<p>Колебательные движения глазами справа - налево, затем слева - направо.</p> <p>Дети совершают движения глазами вверх - вниз, вниз – вверх..</p>



Тема : «Деревья».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Клен.</p> <p>Ветер тихо клен качает, Влево-вправо наклоняет, Ветер дует - задувает, Листья с дерева срывает.</p>	<p>Движения глазами влево-вправо . Движения глазами верх-вниз . Быстро поморгать глазами.</p>

Тема : «Природа».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Любопытная Варвара.</p> <p>Смотрит влево, Смотрит вправо. Смотрит вверх, Смотрит вниз. Чуть присела на карниз, А с него свалилась вниз!</p>	<p>Дети выполняют движения глазами по тексту.</p> <p>Посмотреть на кончик носа.</p> <p>Посмотреть вниз.</p>



Тема : «Человек. Части тела».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Будь здоров!</p> <p>Чтобы глазки зорче были, И в очках чтоб не ходить, Эти нужные движенья предлагаю повторить. Вдаль посмотрим и под ножки. Влево, вправо побыстрей. Удивился – что такое? И закроем их скорей. А теперь вращай по кругу, словно стрелочка часов. Открывай глаза. И снова на занятие. Будь здоров!</p>	<p>Дети выполняют движения глазами по тексту.</p>



Тема: «Человек. Части тела».

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p style="text-align: center;">Ладонка.</p> <p>Видишь ты свою ладошку? Отодвинь её немножко, За ладошку загляни – Что вдали увидишь ты?</p>	<p>Близко к глазам поднести ладонь, постепенно удалять ладонь от глаз.</p> <p>Всмотреться вдаль.</p>



Тема: «Человек». Портняжки.

Речевое сопровождение	Зрительные упражнения
<p>Гимнастика по таблице В.Ф.Базарного.</p> <p>Рано утром на зарядку Все портные побежали. Дружно приседают, устали не знают. Ноги выставляют, Все в кружочек сели, влево посмотрели, Вправо посмотрели, нитку в иголку вдели, Сшить рубашку захотели.</p>	<p>Дети выполняют движения глазами по тексту.</p>



“Человек” (музыка и слова М.Пеньковской)

Утром солнышко встаёт,
Спать ребятам не даёт.

Глазки просыпаются,
Солнцу улыбаются.

Мы потеряли их немножко,
больших пальцев

Сразу глянули в окошко – *сжав остальные в кулак, движения от носа к вискам и обратно.*

Лучик тёплый увидали,

На ладонь свою поймали.

Направить взгляд в даль (посмотреть в окно).

Он с ладошки – прыг да скок, *Протянуть руки вперед, стараясь “достать до лучика”,*
На головку, на носок.

Я его поймать хочу, *поднести ладони к лицу – взглядом следить за движением ладоней.*
Головою я кручу.

Спрячусь и зажмурюсь,
Улыбнусь, нахмурюсь.

Закрывать глаза ладонями, зажмуриться
Улыбнуться, нахмуриться.

Ножками потопая,
Ручками похлопаю.

Приходи скорей, дружок, *Выполнить “шагающие” движения указательным*
Нарисуем мы кружок. *и средним пальцами правой руки по открытой ладони левой руки.*
Хватательные движения руками перед собой на уровне глаз дальше и ближе; повороты
головы в стороны: голова вправо – движения правой рукой с фиксацией взора; то же –
влево.

Ты на пальчик мой садись
И со мною порезвись.
Ты весёлый, озорной,
А теперь беги домой!

Потопать ногами.

Похлопать в ладоши.



Упражнения для профилактики зрения и активизации работы мышц глаз.

1. «Глазки».

Чтобы зоркими нам быть – надо глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

2. «Глазки».

Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.

В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

3. «Глазки».

Нарисуем большой круг и осмотрим всё вокруг.

Глазами и вытянутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

4. «Глазки».

Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

5. «Глазки».

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала.

Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

6. «Глазки».

Быстро-быстро поморгай Отдых глазкам потом дай.

Быстро моргать в течение 1-2 минут.

7. «Глазки».

Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

8. «Глазки».

Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, потом против.

