



### ЧАСОВЩИК

Часовщик прищурил глаз —

(Закрывать один глаз.)

Чинит часики для нас.

(Закрывать другой глаз. Затем открыть глаза.)

### ЁЛКА

Ёлка плакала сначала

(Потереть глаза.)

От домашнего тепла,

Утром плакать перестала,

(Поморгать глазами.)

Задышала, оживала!

(Подышать.)

## БАБОЧКА

Спал цветок

(Закрывать 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 и влево.)

## СТРЕЛКИ ВЕСЕЛО БЕЖАЛИ

Стрелки весело бежали,

На экране рисовали:

Влево, вправо, вверх и вниз

(Повороты головы.)

Вокруг себя ты повернись!

Руки стрелочками станут

(Руки в стороны.)

И вращаться не устанут.

(Круговые вращения руками.)

Станет спинка, как картинка,

(Выпрямляем спину.)

Ноги станут, как пружинки.

(Выполняем приседания.)

Посмотри ты влево, вправо,  
Вдаль, на потолок, на пол —  
Ты не зря сюда пришёл.  
Все четыре направленья  
Ты освоил без сомненья.  
И теперь по жизни смело  
Можешь ты шагать умело.

### ЁЛКА

Вот стоит большая ёлка,  
(Выполняем 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, поморгать 10 раз. Повторить.)

И сосёт в берлоге лапу.

## СОЛНЫШКО И ТУЧКИ

Солнышко с тучками в прятки играло,  
Солнышко тучки-летучки считало:

(Посмотреть вправо-влево.)

Серые тучки, чёрные тучки.

(Посмотреть вверх-вниз.)

Лёгких — две штучки,

Тяжёлых — три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.

Солнце на небе вовсю засияло.

(Закрыть глаза ладонями.)





