**Точечный массаж в стихах**

Ножки, ножки топ, топ, топ
Потопайте скорей.
Ручки, ручки хлоп, хлоп, хлоп
Похлопайте скорей.
Мы погладим ушки, бровки
Носик разотрём
И дружно мы споём!

\*\*\*

Чтоб всегда здоровым быть,
Будем с мишками лепить.(сжимают и разжимают кулачки)
Слепим брови и реснички
Носик будет как у птички.
Слепим лобик, щечки, глазки.
Мы - волшебники из сказки!

\*\*\*

Вышел зайчик на лужок,
На зелёный бережок.
(Плавные движения от переносицы к ушам)
Потирает зайка нос,
Чтобы носик не замёрз.
(Надавить пальцами на точку у крыльев носа)
Серый зайчик вместе с нами
Потирает над бровями.
(массаж точек у внутренних концов бровей)
Говорила зайке мать,
Надо ушки потирать!

\*\*\*

— Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.
— В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

\*\*\*

— Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

\*\*\*

— В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

\*\*\*

— По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

\*\*\*

— В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

\*\*\*

— Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

\*\*\*

— В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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

\*\*\*

**Физкультминутка для глаз**

«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.