

Содержание

Как подружиться с этой книгой
и что в ней есть. Небольшое предисловие . . . 6

РАСЛАБЛЯЮЩИЕ ИГРЫ 7

Игра «Мотыльки» 7

Игра «Спим и просыпаемся» 10

Игра «Погружение-оладонивание» 13

ДИНАМИЧЕСКИЕ И СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ 16

Упражнение-приключение «Тропинка» 16

Упражнение-приключение
«Травушка-муравушка» 17

Игра «Клубочек» 18

Игра «Кот с бантом» 20

Игра «Мельница» 22

Упражнение-приключение «Кузнечик» 24

Упражнение-приключение «Лягушонок» 25

Игра «Дождинки» 26

Упражнение-приключение «Листопад» 28

Упражнение-приключение «Бабочки» 29

Игра «Мяч» 30

Игра «Снежные горки — на санках» 32

Игра «Снежные горки — на лыжах» 34

Упражнение-приключение «Ручеёк» 36

Упражнение-приключение
«Солнечный зайчик» 37

Игра «Берёзовая роща»	38
Упражнение-приключение «Облака»	40
Упражнение-приключение «Шарики воздушные»	41
Игра «Дубрава»	42
Игра «Телеграф»	44
Упражнение-приключение «Угощение для бельчат»	46
Упражнение-приключение «Зайчик-мячик»	47
Игра «Хвост и рост»	48
Игра «Флюгер»	50
Упражнение-приключение «Шмель»	52
Упражнение-приключение «Стрела»	53
Игра «Цифры»	54
Игра «Радуга»	56
Упражнение-приключение «Домик для радуги»	58
Упражнение-приключение «Вальс осеннего листочка»	59
Игра «Своё имя»	60
Игра «Золотой серпантин»	62
Упражнение-приключение «Паутинка»	64
Упражнение-приключение «Звездопад»	65
Игра «Какой сегодня день?»	66
Игра «Цветик-семицветик»	68
Упражнение-приключение «Птенцы»	70
Упражнение-приключение «Морская волна»	71
Игра «День за днём»	72
Игра «Рисуем солнце»	74

Упражнение-приключение «Зайчата»	76
Упражнение-приключение «Лодка»	77
Игра «Три желания»	78
Игра «Ежата»	80
Упражнение-приключение «Горы»	82
Упражнение-приключение «Дерево»	83
Игра «Отсчёт туда и обратно»	84
Игра «Слева и справа»	86
Игра «Чертим ромб»	88
Игра «Картина»	90
Игра «Овощи»	92
Игра «Котёнок»	94
Игра «Через одного»	96
Игра «Волшебная палочка»	98
Игра «Цветы»	100
Игра «Пчёлки заблудились»	102
Игра «Царица всех наук»	104
Игра «Раскрасим мир вокруг»	106
Игра «Круг, квадрат и треугольник»	108
Игра «Рисуем усы Нептуна»	110
Игра «Парад цифр»	112
Игра «Буратино»	114
Игра «Похвала»	116
Игра «Дружеская похвала»	118
Упражнение-приключение «Снегопад»	120

ТЕПЕРЬ ШИЛО, МОЧАЛО — НАЧИНАЙ СНАЧАЛА.

ИГРЫ ИГР 121

Игра «Кот на печке» 121

Игра «Ночные охотники» 124