*В помощь воспитателям средней группы.*

**Гимнастика для глаз на тему ЗИМА.**

***Цель:***Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаз.

**«Елка».**

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты*.( Посмотреть снизу вверх.)*

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. *( Посмотреть слева направо.)*

Есть на елке даже шишки,  *(Посмотреть вверх.)*

А внизу – берлога мишки.  *( Посмотреть вниз.)*

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу*.  (Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз.)*

**"Снежинки"**

Мы снежинку  увидали, -

со снежинкою играли.

*(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели *( Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал… *( Поднимать  снежинки вверх и опускать вниз. Дети,  смотрят вверх и вниз.)*

Все! На землю улеглись. *( присесть, опустив снежинку на пол.)*

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. (*Закрыть ладошками глаза*.)

**"Носик"**

Смотрит носик вправо-влево  *( Резко переместить взгляд   вправо и влево.)*

Смотрит носик вверх и вниз  *( Резко перенести взгляд  вверх и вниз.)*

Что увидел хитрый носик?  (*Мягко провести указательными пальцами по векам.)*

Ну, куда мы забрались?