*В помощь воспитателям средней группы.*

**Гимнастика для глаз на тему «Осень».**

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

**«Дождик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Капля первая упала – кап! | *Сверху вниз пальцем показываем траекторию движения капли, глазами следим за движением пальца.* |
| И вторая прибежала – кап! | *То же самое.* |
| Мы на небо посмотрели Капельки «кап-кап» запели, | *Смотрим вверх.* |
| Намочили лица, Мы их вытирали. | *Вытираем лицо руками.* |
| Туфли – посмотрите – Мокрыми стали. | *Показываем руками вниз и смотрим глазами вниз.* |
| Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем | *Движения плечами.* |
| От дождя Убежим, Под кусточком посидим. | *Приседаем, поморгаем глазами.* |

**"Прогулка в лесу"**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы отправились гулять грибы - ягоды искать  Как прекрасен этот лес полон разных он чудес. | *Шагают на месте* |
| 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,  Справа сосенки - подружки. | *смотрят вправо -влево* |
| Где вы, ягоды, ау!  Все равно я вас найду! | *смотрят по сторонам* |