*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 посмотрелиКапельки «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 поведемИ все капельки стряхнем | *Движения плечами.* |
| От дождяУбежим,Под кусточком посидим. | *Приседаем, поморгаем глазами.* |

**"Прогулка в лесу"**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы отправились гулять грибы - ягоды искатьКак 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* |