**Гимнастика для глаз:**  
- обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза;   
- повышает силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов;   
- укрепляет мышцы век;   
- снимает переутомление зрительного аппарата;   
- развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах.

**При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:**  
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их  
- следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным  
- сосредоточить все внимание на глазах  
- после выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

**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)

**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.)

**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.)

**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)

**Кошка.**  
Вот окошко распахнулось, Проводила взглядом мух.   
(Разводят руки в стороны.)   
(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)  
Кошка вышла на карниз. Потянулась, улыбнулась  
(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)   
И уселась на карниз.  
Посмотрела кошка вверх. (Дети приседают.)  
(Смотрят вверх.) Глаза вправо отвела,  
Посмотрела кошка вниз. Посмотрела на кота.  
(Смотрят вниз.) (Смотрят прямо.)  
Вот налево повернулась.   
И закрыла их в мурчаньи.  
(Смотрят влево.) (Закрывают глаза руками.)  
Посмотрела на кота.  
(Смотрят прямо.)

**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 ).

**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).

\*\*\*

Наши глазки закрываются…

Представим, будто нос наш удлиняется.

Я превращаюсь в Буратино

И носом буду рисовать картину.

Интереснее всего – это рисовать,

Что представишь: стол, окно,

Шкаф, ковер, кровать…

Все нарисует носик наш,

Когда ему работу дашь.

И мы без дела не сидим:

Мы носиком руководим!

**«Веселый мяч»**.  
Веселый мяч помчался вскачь.  
*(Дети смотрят вдаль.)*Покатился в огород,  
Докатился до ворот,  
*(Смотрят на кончик носа, вдаль.)*Покатился под ворота,  
*(Смотрят вниз.)*Добежал до поворота.  
*(Выполняют круговые движения глазами.)*Там попал под колесо.  
Лопнул, хлопнул – вот и все.  
*(Закрывают глаза.)*

**«Ослик».***(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)*Ослик ходит выбирает,  
Что сначала съесть не знает.  
Наверху созрела слива,  
А внизу растет крапива,  
Слева – свекла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу - свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.  
Закружилась голова,  
Кружится в глазах листва,  
*(Выполняются круговые движения глазами.)*Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слег.  
*(Закрывают глаза.)*

\*\*\*

Хомка - хомка хомячок ,  
Полосатенький бочок.  
Хомка рано встаёт  
Глазки свои хомка трет.  
Поморгает – раз, два, три  
Вдох и выдох. Посмотри  
Далеко ручей бежит,  
На носу комар пищит.  
Смотрит хомка выше, ниже,   
Вправо, влево, дальше, ближе…  
Осмотрел он все кругом  
Прыг! и в норочку бегом!

\*\*\*

А сейчас, а сейчас  
Всем гимнастика для глаз.  
Глаза крепко закрываем,  
Дружно вместе открываем.  
Снова крепко закрываем  
И опять их открываем.  
Смело можем показать,  
Как умеем мы моргать.  
Головою не верти,  
Влево посмотри,  
Вправо погляди.  
Глазки влево, глазки вправо -  
Упражнение на славу.  
Глазки вверх, глазки вниз,  
Поработай, не ленись!  
И по кругу посмотрите.  
Прямо, ровно посидите.  
Посидите ровно, прямо,  
А глаза закрой руками.

\*\*\*

Глазки видят всё вокруг,   
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано -  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

**«Снежки».**

*(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога).*

В руки вы снежки возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз снежки вы опустите,

И опять на них взгляните.

Снежок вправо,

Снежок влево.

«Нарисуйте» круг умело.

Снежок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас снежок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

А теперь в игру вступайте.

**«Ночь».**

Ночь. Темно на улице.

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)

**«Сова».**В лесу темно.  
Все спят давно.  
Только совушка-сова,  
большая голова,  
На суку сидит,  
во все стороны глядит.  
Вправо, влево, вверх и вниз,  
Звери, птицы, эх, держись!  
Посмотрела все кругом –  
за добычею бегом!

**«Автобус».**

Мы в автобусе сидим,  
Во все стороны глядим.  
Глядим назад, глядим вперед,  
А автобус не везет...  
Внизу речка – глубоко,  
Вверху птички – высоко.  
Щётки по стеклу шуршат  
Все капельки смести хотят.  
Колёса закружились  
Вперёд мы покатились.

\*\*\*

Глазки вправо, глазки влево,  
И по кругу проведем.  
Быстро – быстро поморгаем  
И немножечко потрем.  
  
Посмотри на кончик носа  
И в «межбровье» посмотри.  
Круг, квадрат и треугольник  
По три раза повтори.  
  
Глазки закрываем,  
Медленно вдыхаем.  
А на выдохе опять  
Глазки заставляй моргать.  
А сейчас расслабились  
На места отправились.

**\*\*\***

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками