**Психогимнастика для дошкольников**

Продолжительность гимнастики по возрастам: ранний возраст – 10 секунд, младший возраст – 12 – 15 секунд, средний возраст – 17 – 20 секунд, старший возраст – 22 – 25 секунд.

***Комплексы зрительной гимнастики для дошкольников младшего возраста (модификация технологии В.Ф. Базарного)***

**1. Нахождение игрушек в пространстве группы; фиксация взора на объекте.**

Воспитатель предлагает детям найти глазками яркую игрушку  (машинку, куклу, мяч, мишку и др.). Рассмотреть игрушку в течение 5-7 секунд (сосредоточить на ней взор).

«Посмотрите, какой у нас красивый мяч. Большой, круглый, синий. А где наш мишка? Найдите мишку глазками. Какой он большой, пушистый».

**2. Улучшение процесса аккомодации.**

Упражнение «Метка на стекле» (в качестве метки может выступать некрупный силуэт игрушки).

Посмотреть на метку на стекле с расстояния 30-35 см. (не снимая очков) в течение 4-6 секунд. Затем перевести взор на объект за стеклом (дерево, дом, машина и т.д.) на 4-6 секунды. После чего поочерёдно переводить взгляд то на метку, то на объект. Повторять около 30- 40 секунд.

**3. Медленное моргание в течение 10 секунд.**

«Бабочки полетели, крылышками помахали». Дети выполняют взмахи ресницами.

**4.** **Совершенствовать зрительное слежение по вертикали и горизонтали; фиксацию взора.**

Поднять голову вверх - посмотреть на потолок; опустить вниз – посмотреть на пол. Повернуть голову налево, направо. Движения головой сопровождать движениями глаз.

В качестве ориентиров использовать яркие игрушки.

**5.«Погреем глазки».**

Предложить детям потереть ладошки друг о друга и прикрыть ими глазки (глаза под ладонями закрыты). «Потрем ладошки, чтобы они стали тёплыми. Закроем глазки и положим на них ладошки, погреем глазки». (Глаза прикрыты на протяжении 5-10 секунд).