**Зрительная гимнастика №1**

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много – много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

*Посмотреть влево. Посмотреть вправо.*

*Круговые движения глазами: налево – вверх –*

*направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

*Поднять взгляд вверх.*

*Опустить взгляд вниз.*

*Быстро поморгать.*

**Зрительная гимнастика №2**

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой.

*Посмотреть влево – вправо.*

*Посмотреть влево – вправо.*

*Посмотреть вниз — вверх*

*Посмотреть влево – вправо.*

*Круговые движения глазами: налево – вверх –*

*направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз*

*Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз,*

*(повторить 2 раза)*

**Зрительная гимнастика №3**

«Дождик»

Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.

*Сверху пальцем показывают траекторию*

*движения капли, глазами вверх.*

*То же самое.*

*Смотрят вверх.*

*Вытирают» лицо руками.*

*Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.*

*Движения плечами.*

*Приседают, поморгать глазами.*

**Зрительная гимнастика №4**

«Осень»

Осень по опушке

Краски разводила,

По листве тихонько

Кистью поводила.

Пожелтел орешник

И зарделись клены,

В пурпуре осинки,

Только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень

В золото одета!

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз*

*Посмотреть влево – вправо.*

*Посмотреть вверх – вниз.*

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза)*

**Зрительная гимнастика №5**

«Листочки»

Ах, как листики летят,

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу.

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой

Красный, желтый, золотой.

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу.

Под ногами у ребят

Листья весело шуршат,

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу.

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

*Посмотреть влево – вправо.*

*Посмотреть вверх – вниз.*

*Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.*

*Посмотреть влево – вправо.*

*Посмотреть вверх – вниз.*

*Посмотреть вниз.*

*Посмотреть вверх.*

*Посмотреть влево – вправо.*

*Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.*

**Зрительная гимнастика №6**

«Елка»

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

*Выполняют движения глазами.*

*Посмотреть снизу вверх.*

*Посмотреть слева направо.*

*Посмотреть вверх.*

*Посмотреть вниз.*

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)*

**Зрительная гимнастика №7**

«Овощи»

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.

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

*Обвести глазами круг.*

*Посмотреть вверх.*

*Посмотреть вниз.*

*Посмотреть влево – вправо*

*Влево — вправо.*

*Посмотреть вниз.*

*Посмотреть вверх.*

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)*

**Зрительная гимнастика №8**

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим.

Нарисуем букву о, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз,

Вправо, влево повернем,

Заниматься вновь начнем.

*Закрывают оба глаза.*

*Продолжают стоять с закрытыми глазами.*

*Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

*Глазами рисуют букву о.*

*Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

*Глаза смотрят вправо- влево.*

*Глазами смотрят вверх, вниз.*

**Зрительная гимнастика №9**

«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

Ай – да, заинька, умелый! Глазками моргает.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

*Смотрят вверх.*

*Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево.*

*Моргают глазками.*

*Глазки закрывают.*

**Зрительная гимнастика №10**

«Белка»

Белка дятла поджидала,

Гостя вкусно угощала.

Ну – ка дятел посмотри!

Вот орехи – 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой

И пошел играть в горелки.

*Резко перемещают взгляд вправо – влево.*

*Смотрят вверх – вниз.*

*Моргают глазками.*

*Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.*