***Комплексы зрительной гимнастики:***

|  |  |
| --- | --- |
| **«Тренировка»**  **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**  **А теперь нажмем немного**  **Точки возле своих глаз.**  **Сил дадим им много-много,**  **Чтоб усилить в тыщу раз!** | **Дети выполняют движения в соответствии с текстом**  **Посмотреть влево. Посмотреть вправо.**  **Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.**  **Поднять взгляд  вверх.**  **Опустить взгляд вниз.**  **Быстро поморгать.** |
| **«Мой веселый, звонкий мяч»**  **Мой веселый,  звонкий мяч,**  **Ты куда помчался вскачь?**  **Красный, синий, голубой,**  **Не угнаться за тобой.** | **Посмотреть влево - вправо.**  **Посмотреть вниз — вверх**  **Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз**  **Зажмурить  глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.** |
| **«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.** |
| **«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).** |
| **«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.** |
| **«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.** |
| **«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.** |

**Подготовил: инструктор по физической культуре**

**Патрогин Д.В.**