***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, глазамивверх.****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.**