**Комплексы зрительной гимнастики.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Стихи** | **Действия** |
| **«Часовщик»**  Часовщик прищурил глаз,  Чинит часики для нас. | Закрыть один глаз, потом другой.  Открыть глаза. |
| \* \* \* | |
| **«Гимнастика для глаз»**  Ах, как долго рисовали, Ах, как долго рисовали, Глазки у ребят устали. Посмотрите все в окно, Ах, как солнце высоко. Мы глаза сейчас закроем, В группе радугу построим, Вверх по радуге пойдем, Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз, Жмурься сильно, но держись. | Поморгать глазами. Посмотреть влево - вправо. Посмотреть вверх.  Закрыть глаза ладошками.  Посмотреть по дуге вверх - вправо и вверх - влево.  Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими. |
| \* \* \* | |
| **«Зимний лес»**  Мы пришли в зимний лес,  Сколько здесь полно чудес!  Справа – березки в шубах стоят,  Слева – елки на нас глядят,  Снежинки в небе кружатся.  Вот и зайка проскакал,  От лисы он убежал.  Это серый волк рыщет-  Он себе добычу ищет!  Вот мы спрячемся сейчас,  Не найдет тогда он нас!  Лишь медведь в берлоге спит,  Так всю зиму и проспит,  Пролетают снегири-  Как красивы они.  В лесу красота и покой,  А нам пора идти домой. | Поморгать глазами.  Посмотреть вправо.  Посмотреть влево.  Круговые движения глазами.  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вправо – влево.  Закрыть глаза.  Поморгать глазами.  Посмотреть по дуге вверх – вправо  И вверх – влево.  Поморгать глазами. |
| \* \* \* | |
| **«Теремок»**  Терем – терем – теремок!  Он не низок, не высок,  Наверху петух сидит,  Он ку-ка-ре-ку кричит. | Движение глазами вправо – влево.  Движение глазами вниз – вверх.  Моргают глазками. |
| \* \* \* | |
| **«Самолет».**  Пролетает  самолет,  С ним собрался я в полет.  Правое крыло отвел – посмотрел.  Левое крыло отвел – посмотрел.  Я мотор завожу  И внимательно гляжу.  Поднимаюсь ввысь, лечу,  Возвращаться не хочу.  Мы летаем далеко. | Смотрят вверх, ведя пальцем за «пролетающим самолетом».  Отводят попеременно руки и прослеживают взором.  Делают вращательные движения перед грудью и прослеживают взором.  Приподнимаются на носочки  Имитация полета. |
| \* \* \* | |
| **«Дождик»**  Дождик, дождик, пуще лей.  Капай, капель не жалей.  Только нас не замочи.  Зря в окошко не стучи. | Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Делают круговые движения глазами. |
| \* \* \* | |
| **«Кошка»**  Вот окошко распахнулось,  Кошка вышла на карниз.  Посмотрела кошка вверх,  Посмотрела кошка вниз,  Вот налево повернулась,  Проводила взглядом мух.  Глаза вправо отвела,  Посмотрела на кота.  А потом взглянула прямо  И закрыла их руками. | Разводят руки в стороны.  Имитируют мягкую походку кошки.  Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Смотрят влево.  Взглядом «провожают муху» от левого плеча к правому.  Смотрят вправо.  Смотрят прямо.  Закрывают глаза руками. |
| \* \* \* | |
| **« Лучик солнца»**  Лучик, лучик озорной,  Поиграй-ка ты со мной.  Ну-ка, лучик, повернись,  На глаза мне покажись.  Взгляд я влево отведу,  Лучик солнца я найду.  Теперь вправо посмотрю,  Снова лучик я найду! | Моргают глазами.  Делают круговые движения глазами.  Отводят взгляд влево.  Отводят взгляд вправо. |
| \* \* \* | |
| **«Послушные глазки»**  Закрываем мы глаза, вот такие 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.  Стоят с закрытыми глазами.  Открывают глаза,  Взглядом рисуют мост.  Глазами рисуют букву «О».  Глаза поднимают вверх, опускают вниз.  Глаза смотрят вправо-влево.  Моргают глазами. |
| \* \* \* | |
| **«Жук»**  В группу к нам жук влетел,  Зажужжал он и запел: ж-ж-ж,  Вот он вправо полетел,  Каждый вправо посмотрел.  Вот он влево полетел,  Каждый влево посмотрел.  Жук наш приземлился,  Зажужжал и закружился.  Ж-ж-ж-ж-ж-ж  Жук, вот правая ладошка,  Посиди на ней немножко.  Жук, вот левая ладошка,  Посиди и здесь немножко.  Жук наверх полетел  И на потолок сел.  На носочки мы привстали  Но жука мы не достали.  Хлопнем дружно  Хлоп — хлоп — хлоп,  Чтоб в окошко улететь  Он смог. | Моргают глазами.  Смотрят вправо.  Смотрят влево.  Моргают глазами.  Круговые движения глазами.  Смотрят на вытянутую вперед правую руку.  Смотрят на вытянутую вперед левую руку.  Смотрят вверх.  Встают на носочки, тянут руки вверх и смотрят на кончики пальцев.  Хлопают в ладоши,  Моргают глазами. |
| \* \* \* | |
| **«Маме»**  Дружно помогаем маме,  Мы белье полощем сами.  1-2-3-4- потянулись, наклонились,  1-2-3-4-5- надо полоскать опять  Полоскали, полоскали,  А потом белье отжали,  За прищепки прицепляли,  Ветерок на помощь звали.  Ветер, ветер, прилетай  Нашей маме помогай. | Круговые движения глазами.  Наклоняются, смотрят на вытянутые вперед руки. Движения рук из стороны в сторону, глазами следят за руками.  Движения глаз влево-вправо.  Моргают глазами. |
| \* \* \* | |
| **«Тише, тише».**  Как на горке снег, снег,  И под горкой снег, снег.  А под снегом спит медведь  Тише, тише – не шуметь! | Поднять обе руки вверх и посмотреть на кончики пальцев.  Опустить руки, посмотреть на кончики пальцев.  Присесть, сложить ладони вместе у щеки.  Приложить палец ко рту «Тсс!». |
| \* \* \* | |
| **«Стрекоза»**  Вот такая стрекоза –  Как горошины глаза!  Влево – вправо, назад – вперед,  Ну совсем как вертолет.  Мы летаем высоко,  Мы летаем низко.  Мы летаем далеко,  Мы летаем близко. | Пальцами делают очки.  Глазами смотрят влево – вправо.  Круговые движения глаз.  Смотрят вверх.  Смотрят вниз.  Смотрят вперед.  Смотрят вниз. |
| \* \* \* | |
| **«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. | Смотрят влево, затем вправо.  Смотрят вверх – вниз.  Круговые движения глазами.  Смотрят на пальчик, затем переводят взгляд вдаль. Гладят веки.  Быстро моргают. |
| \* \* \* | |