**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**«ПАУЧОК»**

|  |  |
| --- | --- |
| Пау-пау-паучок,  Паутиновый жучок  Он на веточке сидел,  Да на солнышко глядел.  Паутинку натянул,  Покачнулся и уснул.  Здравствуй, здравствуй солнышко,  Солнышко- весёлнышко! | Ребенок вытягивают перед собой паучка на палочке. Фокусируют взгляд на паучке, и, проговаривая слова, перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая движение взглядом.  Закрывают глаза, опустив палочку вниз.  Быстро моргают глазами. |

**«ФИЛИН»**

Закрыть глаза и держать закрытыми на счёт 1-4. Широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

**«МЕТЁЛКА»**

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10-15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы метёлки, усталость снимите,

Глазки наши хорошо освежите.

**«ЖМУРКИ»**

На столе стоят маленькие игрушки или цветные фишки. Ребенок зажмуривается на счёт 3-4. В это время расположение предметов меняется. Открыв глаза, отмечает произошедшие изменения. Упражнение повторяется 4-5 раз.

**«МИШКИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Сел медведь на бревнышко  Стал глядеть на солнышко.  - Не гляди на свет, медведь!  Глазки могут заболеть! | Сидя, ребенок поднимают голову и водит глазами вправо и влево в ритме стихотворения.  Прикрывает глаза ладонями. |