**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**«ПАУЧОК»**

|  |  |
| --- | --- |
| Пау-пау-паучок,Паутиновый жучокОн 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 бревнышкоСтал 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. |