муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«ясли – сад комбинированного типа № 111 города донецка»

**Картотека**

**зрительных гимнастик**

**для детей разных возрастных групп**



#

# **Донецк 2022**

# **Картотека**

# **зрительных гимнастик для детей разных возрастных групп**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Страница** | **№** | **Название** | **Страница** |
|  | ***Младшая группа*** | ***3*** | **32** | **Комплекс 5** | **11** |
| **1** | **Радуга** | **3** | **43** | **Комплекс 6** | **12** |
| **2** | **Бабочка**  | **3** | **45** | **Комплекс 7** | **12** |
| **3** | **Дождик**  | **3** | **46** | **Комплекс 8** | **12** |
| **4** | **Ветер**  | **3** | **47** | **Комплекс 9** | **12** |
| **5** | **Глазки**  | **3** | **48** | **Комплекс 10** | **12** |
| **6** | **Снежинки**  | **4** | **49** | **Комплекс 11** | **13** |
| **7** | **Лучик солнца** | **4** | **50** | **Комплекс 12** | **13** |
|  | ***Средняя группа*** | ***5*** | **51** | **Комплекс 13** | **13** |
| **8** | **Ёлка** | **5** |  |  |  |
| **9** | **Грибочки** | **5** |  |  |  |
| **10** | **Птицы на дворе** | **5** |  |  |  |
| **11** | **Во дворе** | **5** |  |  |  |
| **12** | **Разминка для глаз** | **5** |  |  |  |
| **13** | **Ночь** | **5** |  |  |  |
| **14** | **Солнышко**  | **5** |  |  |  |
| **15** | **Рыбка**  | **6** |  |  |  |
| **16** | **Гимнастика для глаз** | **6** |  |  |  |
| **17** | **Отдыхалочка** | **6** |  |  |  |
| **18** | **Осенний лес** | **6** |  |  |  |
| **19** | **Веселый мяч** | **6** |  |  |  |
| **20** | **Ах, как долго мы писали** | **6** |  |  |  |
| **21** | **Прогулка в лесу** | **7** |  |  |  |
| **22** | **Овощи**  | **7** |  |  |  |
| **23** | **Кошка**  | **7** |  |  |  |
| **24** | **Лошадка** | **7** |  |  |  |
| **25** | **Мой щенок** | **7** |  |  |  |
|  | ***Старшая группа*** | ***8*** |  |  |  |
| **26** | **Поиграем вместе с Варей** | **8** |  |  |  |
| **27** | **Часы** | **8** |  |  |  |
| **28** | **Капельки** | **8** |  |  |  |
| **29** | **Чудеса** | **8** |  |  |  |
| **30** | **Отдых для глаз** | **8** |  |  |  |
| **31** | **Солнечный зайчик** | **9** |  |  |  |
| **32** | **Гимнастика для глаз** | **9** |  |  |  |
| **33** | **Зайка** | **9** |  |  |  |
| **34** | **Ёжик** | **9** |  |  |  |
| **35** | **Автобус** | **10** |  |  |  |
| **36** | **Глазки** | **10** |  |  |  |
| **37** | **Мечта** | **10** |  |  |  |
| **38** | **Осень** | **10** |  |  |  |
|  | ***Подготовительная группа*** | ***11*** |  |  |  |
| **39** | **Комплекс 1** | **11** |  |  |  |
| **40** | **Комплекс 2** | **11** |  |  |  |
| **41** | **Комплекс 3** | **11** |  |  |  |
| **42** | **Комплекс 4** | **11** |  |  |  |

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Цель гимнастики: профилактика нарушений зрения дошкольников, предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата.

***Младшая группа***

**«Радуга»**

Глазки у ребят устали. *Поморгать глазами*.

Посмотрите все в окно, *Посмотреть влево-вправо.*

Ах, как солнце высоко. *Посмотреть вверх.*

Мы глаза сейчас закроем, *Закрыть глаза ладошками.*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *Посмотреть вниз.*

Жмурься сильно, но держись. *Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.*

**«Бабочка»**

Спал цветок. *Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка*

 *надавливая на них по часовой стрелке и против нее.*

И вдруг проснулся, *Поморгать глазами.*

Больше спать не захотел, *Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.*

Встрепенулся, потянулся, *Руки согнуты в стороны (выдох).*

Взвился вверх и полетел. *Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.*

«**Дождик»**

Дождик, дождик, пуще лей. *Смотрят вверх.*

Капай, капель не жалей. *Смотрят вниз.*

Только нас не замочи. *Делают круговые движения глазами.*

Зря в окошко не стучи

**«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо.  *Часто моргают веками.*

Закачалось дepевцо.  *Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.*

Ветер тише, тише, тише... *Медленно приседают, опуская глаза вниз.*

Деревца все выше, выше.  *Встают и глаза поднимают вверх.*

**«Глазки»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *Закрывают оба глаза,*

Наши глазки отдыхают, *Продолжают стоять с закрытыми глазами.*

упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, *Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

через  речку мост построим.

Нарисуем букву о, получается легко. *Глазами рисуют букву о.*

Вверх поднимем, глянем вниз, *Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

Вправо, влево повернем, *Глаза смотрят вправо-влево.*

Заниматься вновь начнем.

**«Снежинки»**

Мы снежинку увидали, Со снежинкою играли. *Движения выполнять по тексту.*

Снежинки вправо полетели, Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели, Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал…

Дети смотрят вверх и вниз. Все на землю улеглись.

Глазки закрываем, Глазки отдыхают.

**«Лучик солнца»**

Лучик, лучик озорной, *Моргают глазами.*

Поиграй-ка ты со мной.

Ну-ка, лучик, повернись, *Делают круговые движения глазами.*

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу, *Отводят взгляд влево.*

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю, *Отводят взгляд вправо.*

Снова лучик я найду.

***Средняя группа***

**«Ёлка»**

Вот стоит большая ёлка, *Выполняют движения глазами снизу-вверх.*

Вот такой высоты.

У нее большие ветки. *Выполняются движения глазами слева-направо*

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки, *Глаза вверх.*

А внизу - берлога мишки. *Глаза вниз.*

Зиму спит там косолапый *Прикрывают глаза*

И сосет в берлоге лапу.

**«Грибочки»**

Шляпки опят, как монетки горят. *Дети смотрят вдаль.*

Рябит от шляпок в глазах у ребят. *Часто моргают глазами.*

**«Птицы на дворе»**

Перед нами петушок – *Дети смотрят перед собой*.

Он с земли зерно клюет. *Глаза вниз*

Слева – курица идет, *Глаза влево*

Справа – уточка плывет. *Глаза вправо*

Сверху солнце ярко светит, *Глаза вверх*

Согревает всех на свете.

**«Во дворе»**

На горе мы видим дом. *Глаза вверх.*

Много зелени кругом: *Круговые движения глазами.*

Вот деревья, вот кусты, *Глаза влево-вправо.*

Вот - душистые цветы. *Глазами смотреть вдаль.*

**«Разминка для глаз»**

Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре - вниз. *Движения выполнять по*

А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. т*ексту.*

Взгляд  направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много, Чтоб усилить в тыщу раз!

**«Ночь»**

Ночь. Темно на улице. Надо нам зажмуриться. *Движения выполнять по*

Раз, два, три, четыре, пять Можно глазки открывать. *тексту.*

Снова до пяти считаем, Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять Открываем их опять.

**«Солнышко»**

В небе солнце катится Словно желтый мячик, *Круговые движения глазами.*

То за тучку спрячется То по елкам скачет. *Глаза вправо-влево.*

Погуляло, покружилось И за тучку закатилось. *Поморгать и зажмурить глаза.*

**«Рыбка»**

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз. *Глазами вверх-вниз.*

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам, *Глазами по волнистой линии вправо-влево.*

Тут и там, тут и там.

Вот она какая, рыбка золотая. *Поморгать глазами.*

**«Гимнастика для глаз»**

Мы гимнастику для глаз Выполняем каждый раз. *Движения выполнять по тексту.*

Вправо, влево, кругом, вниз, Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза. Видеть лучше будем сразу.

**«Отдыхалочка»**

Мы играли, рисовали Наши глазки так устали. *Движения выполнять по тексту.*

Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть-чуть.

А теперь их открываем И немного поморгаем.

**«Осенний лес»**

Вот стоит осенний лес! В нем много сказок и чудес. *Круговые движения глаз.*

Слева – сосны, справа – дуб. Дятел сверху, тук да тук. *Движения по тексту.*

Глазки ты закрой – открой И скорей бегом домой!

**«Веселый мяч»**

Веселый мяч помчался вскачь. *Глазами вверх-вниз, как подскакивает мяч.*

Покатился в огород, *Смотреть вдаль.*

Докатился до ворот, *Смотреть на кончик носа.*

Покатился под ворота, *Смотреть вниз.*

Добежал до поворота. *Круговые движения глазами.*

Там попал под колесо. *Закрыть глаза.*

Лопнул, хлопнул – вот и все. *Зажмурится, хлопнуть в ладоши.*

**«Ах, как долго мы писали»**

Ах, как долго мы писали, *Поморгать глазами.*

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно, *Посмотреть влево-вправо.*

Ах, как солнце высоко. *Посмотреть вверх.*

Мы глаза сейчас закроем, *Закрыть глаза ладошками.*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *Посмотреть вниз.*

Жмурься сильно, но держись. *Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими*.

**«Прогулка в лесу»**

Мы отправились гулять. *Шагают на месте*

Грибы - ягоды искать *Глазами вправо-влево.*

Как прекрасен этот лес. *Круг глазами.*

Полон разных он чудес. *Широко открыть* *глаза.*

Светит солнце в вышине, *Глаза вверх*

Вот грибок растет на пне, *Глаза вниз.*

Дрозд на дереве сидит, *Глаза вверх.*

Ежик под кустом шуршит. *Глаза вниз.*

Слева ель растет - старушка, *Глаза влево.*

Справа сосенки - подружки. *Глаза вправо.*

Где вы, ягоды, ау! *Круговые движения глазами.*

Все равно я вас найду! *Поморгать глазами.*

**«Овощи»**

Ослик ходит выбирает, *Обвести глазами круг.*

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива, *Глаза вверх.*

А внизу растет крапива, *Глаза вниз.*

Слева – свекла, справа – брюква, *Глазами влево-вправо.*

Слева – тыква, справа – клюква, *Глазами влево-вправо.*

Снизу – свежая трава, *Глаза вниз.*

Сверху – сочная ботва. *Глаза вверх.*

Выбрать ничего не смог *Поморгать глазами.*

И без сил на землю слег. *Зажмурить глаза.*

 **«Кошка».**

Вот окошко распахнулось, *Развести руки в стороны.*

Кошка вышла на карниз. *Имитируют мягкую, грациозную походку кошки*.

Посмотрела кошка вверх. *Глаза вверх*.

Посмотрела кошка вниз. *Глаза вниз.*.

Вот налево повернулась. *Глаза влево.*

Проводила взглядом мух. *Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому*.

Потянулась, улыбнулась *Сделать потягивание, улыбнуться.*

И уселась на карниз. *Присесть.*

Глаза вправо отвела, *Глаза вправо.*

Посмотрела на кота. *Посмотреть прямо.*

И закрыла их руками. *Закрыть глаза руками.*

**«Лошадка»**

Мы поскачем на лошадке *Прослеживание глазами за предметом.*

Вправо – влево. *Вправо - влево.*

Вверх – вниз. *Вверх – вниз.*

**«Мой щенок»** (Е. Раннева).

Я щенка нарисовал, милого, смешного. *Круговые движения глаз по часовой стрелке.*

В целом мире не найти друга мне такого! *То же против часовой стрелки.*

Он протягивает лапу И глядит лукаво. *Нарисовать глазами восьмерку*.

Убежать бы из рисунка – солнце светит справа *Глаза вправо.*

Слева луг цветет веселый *Глаза влево.*

Убегает вдаль река *Посмотреть вдаль*.

На другом большом рисунке

Конь взлетает к облакам *Глаза вверх.*

***Старшая группы***

**«Поиграем вместе с Варей…»**

Поиграем вместе с Варей: Мы налево поглядим,  *Движения выполнять по тексту.*

Мы направо поглядим;  Ну а что там впереди?

А теперь поспим немножко: Опустим веки, закроем глаза ладошками.

А пока мы отдыхали, Варвара рассыпала детали!

Ну-ка, вниз мы поглядим, Все детали разглядим!

А теперь посмотрим вверх – Выше всех, дальше всех!

А сейчас дружно встали, Потянулись вместе с Варей,

Наклонились вместе с Варей. Присели! Встали! Сели!

Веселы, бодры мы снова, И к занятию готовы!

**«Часы»**

Тик-так, тик-так  Все часы идут вот так: *Глазами вправо-влево, остановиться.*

тик-так, тик-так, Налево раз, направо раз,  *Глазами вправо-влево, медленно налево-вправо*

Мы тоже можем так, Тик-так, тик-так. *Глазами вправо-влево.*

**«Капельки»**

Капля первая упала – кап!  *Глазами сверху-вниз*

И вторая прибежала – кап!  *Глазами сверху-вниз*

Мы на небо посмотрели  *Смотреть наверх.*

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,  *Поморгать глазами.*

Мы их вытирали.  *Вытирать лицо руками.*

Туфли – посмотрите –  *Смотреть вниз.*

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем  *Движения плечами, Глазами вправо-влево.*

И все капельки стряхнем

От дождя убежим,  *Имитация бега на месте*

Под кусточком посидим. *Присесть, поморгать глазами.*

**«Чудеса»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.  *Закрыть оба глаза.*

Наши глазки отдыхают,  *Стоять с закрытыми глазами.*

Упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем,  *Открыть глаза.*

Через речку мост построим.  *Взглядом рисовать мост.*

Нарисуем букву о, получается легко.  *Глазами рисовать букву О.*

Вверх поднимем, глянем вниз,  *Глазами вверх-вниз.*

Вправо, влево повернем,  *Глазами вправо-влево.*

Заниматься вновь начнем. *Зажмуриться, открыть глаза.*

**«Отдых для глаз»**

Глазкамнужно отдохнуть. *Закрыть глаза.*

Нужно глубоко вздохнуть. *Глубокий вдох, глаза закрыты.*

Глаза по кругу побегут. *Открыть глаза, сделать круговые движения.*

Много-много раз моргнут *Частое моргание глазами.*

Глазкам стало хорошо. *Коснуться пальцами закрытых глаз.*

Увидят мои глазки все! *Открыть глаза, улыбнуться.*

**«Солнечный зайчик»**

Солнечный мой заинька, *Вытянуть вперед ладошку.*

Прыгни на ладошку. *Поставить на ладонь указательный палец другой руки.*

Солнечный мой заинька,

Маленький, как крошка.

Прыг на носик, на плечо. *Прослеживать взглядом движение пальца, которым*

Ой, как стало горячо! *медленно прикасаются к носу, вновь отводят вперед,*

Прыг на лобик, и опять *затем дотрагиваются до одного плеча, лба и другого*

На плече давай скакать. *плеча, каждый раз отводя палец перед собой.*

Вот закрыли мы глаза, *Закрыть глаза ладонями.*

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами *Поступать пальцами себя по щекам.*

Нежно согревает.

**«Гимнастика для глаз»**

А сейчас, а сейчас, Всем гимнастика для глаз. *Движения выполнять по тексту.*

Глаза крепко закрываем, Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем, И опять их открываем.

Смело можем показать, Как умеем мы моргать.

Головою не верти, Влево посмотри, Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо – Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз, Поработай не ленись!

И по кругу посмотрите. Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо, А глаза закрой руками.

**«Зайка»** *Каждый ребенок ребер зайчика на палочке.*

Зайка вправо поскакал, *Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова*

Каждый зайку увидал. *остается в фиксированном положении.*

Зайка влево поскакал

Каждый взглядом увидал.

Зайка – вправо, зайка – влево.

Ах, какой зайчонок смелый!

Зайка скачет вверх и вниз.

Ты на зайку оглянись.

Зайчик спрятался от нас. *Прячут зайку за спину.*

Открывать не надо глаз . *Закрыть глаза на несколько секунд.*

**«Ёжик»**

Ходил ёжик по полянке, *Ходьба на месте.*

Он искал грибы опятки. *Поворот головы вправо-влево.*

Глазки щурил, открывал *Прищуриться и открыть глаза.*

Но грибов не увидал *Развести руки в стороны.*

Вверх смотрел он, вниз глядел *Посмотреть вверх-вниз.*

Сам тихонечко пыхтел *Произнести «пых», «пых», «пых».*

Смотрел влево, смотрел вправо *Голова неподвижна, глаза влево-вправо.*

Вдруг увидел гриб на славу! *Закрыть и широко открыть глаза.*

Оглянулся он ещё, *Руки спрятать за спину.*

Через левое плечо, *Повернуть голову влево, посмотреть назад.*

Через правое ещё. *Повернуть голову вправо, посмотреть назад.*

Ёж затопал по тропинке *Ходьба на месте высоко поднимая колени.*

И грибок унёс на спинке.

**«Автобус»**

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим. *Глазами посмотреть по сторонам.*

Глядим назад, глядим вперед, *Через правое плечо посмотреть назад, вперед*

А автобус не везет…

Внизу речка – глубоко, *Глаза вниз..*

Вверху птички – высоко. *Глаза вверх.*

Щетки по стеклу шуршат *Глазами вправо-влево.*

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились *Круговые движения глазами.*

Вперед мы покатились. *Посмотреть вдаль.*

**«Глазки»**

Глазки вправо, глазки влево, *Движения выполнять по тексту.*

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

**«Мечта»**

Давайте с вами помечтаем.

Глаза закроем и представим: *Закрыть глаза.*

Как по лесу мы гуляем, *Круговые движения глазами.*

Грибы и шишки собираем.

Слева - ягоды цветут, *Глаза влево.*

А справа здесь грибы растут. *Глаза вправо.*

Снизу - шишки, да трава, *Глаза вниз.*

А сверху - неба синева *Глаза вверх.*

Открывайте, дети, глазки, *Открыть глаза.*

Вот и вышли мы из сказки.

**«Осень»**

Вот стоит осенний лес! *Круговые движения глазами.*

В нем много сказок и чудес!

Слева – сосны, справа – ели. *Движения глазами влево-вправо.*

Дятел сверху, тук да тук. *Движения глазами вверх-вниз.*

Глазки ты закрой – открой *Глаза закрыть, открыть.*

И скорей бегом домой! *Имитация бега на месте.*

***Подготовительная группа***

**Комплекс 1.**

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (5-6 раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (3-4 раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2–3 сек. (3-4 раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

**Комплекс 2.**

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения, расслаблению мышц глаза (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25–30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (4-5 раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

**Комплекс 3.**

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (3-5 раз).
2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (3 раза).
3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже в обратную сторону (4-5 раз).

**Комплекс 4.**

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п.- стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (3-4 раза).
2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелке (2-3 раза).
3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (2-3 раза).

**Комплекс 5.**

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И.п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (2 раза).
2. И.п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (3-4 раза).
3. И.п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза) (3-4 раза).

**Комплекс 6.**

1. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его (3-4 раза)
2. И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (5-6 раз)
3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (4-5 раз).
4. И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (4-5 раз).

**Комплекс 7.**

1. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. (4-5 раз).
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. (4-5 раз).

**Комплекс 8.**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. (4-5 раз).
2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. (4-5 раз)
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. (4-5 раз).
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

**Комплекс 9.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.
2. Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
4. Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
5. Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

**Комплекс10**

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая … пришла к вам в гости. (2-3 сек). Посмотрите, какая у меня … (2-3 сек). А теперь опять посмотрите на свою … (2-3 сек)». (4 раза).

2. «… у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: ….. подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». (4 раза)

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». (4 раза).

4. «Моя … очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». (4 раза).

**Комплекс 11. "Дождик"**

Дождик, дождик, пуще лей. *Смотрят вверх.*

Капай, капель не жалей. *Смотрят вниз.*

Только нас не замочи. *Делают круговые движения глазами.*

Зря в окошко не стучи

**Комплекс 12. "Рисование носом"**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

**Комплекс 13. "Лучик солнца"**

Лучик, лучик озорной, *Моргать глазами.*

Поиграй-ка ты со мной.

Ну-ка, лучик, повернись, *Делать круговые движения глазами.*

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу, *Отвести взгляд влево.*

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю, *Отвести взгляд вправо.*

Снова лучик я найду.