*В помощь воспитателям старших и подготовительных групп.*

**Гимнастика для глаз на тему «Зима».**

*Цель:* Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаз.

**«Елка».**

Вот стоит большая елка,  *(Выполняют  круговые    движения глазами.)*

Вот такой высоты*.( Посмотреть снизу вверх.)*

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. *( Посмотреть слева направо.)*

Есть на елке даже шишки,  *(Посмотреть вверх.)*

А внизу – берлога мишки.  *( Посмотреть вниз.)*

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу*.  (Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз.)*

**«Чудеса».**

Закрываем мы глаза,  вот какие чудеса*(Закрывают оба глаза,)*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.  *( Продолжают стоять с закрытыми глазами.)*

А теперь мы их откроем, через  речку мост построим.  *(  Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)*

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.

**«Снежинка».**

Мы снежинку  увидали, -

со снежинкою играли.

*(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели *( Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал… *( Поднимать  снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.)*

Все! На землю улеглись. *( присесть, опустив снежинку на пол.)*

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. (Закрыть ладошками глаза.)