*В помощь воспитателям старших и подготовительных групп.*

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

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

 **«Листочки»**

Ах, как листики летят,
Всеми красками горят. *Посмотреть влево – вправо*
Лист кленовый, лист резной,
Разноцветный, расписной. *Посмотреть вверх*
Шу-шу-шу, шу-  шу- шу. *Посмотреть вниз*
Как я листиком шуршу.
Но подул вдруг ветерок,
Закружился наш листок, *Круговые движения глазами*Полетел над головой
Красный, желтый, золотой. *Посмотреть вверх*
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу.
Под ногами у ребят
Листья весело шуршат, *Посмотреть вниз*Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать. *Посмотреть влево – вправо*Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу. *Посмотреть вниз*

**«Осень»**

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью поводила. Посмотреть влево – вправо.
Пожелтел орешник и зарделись клены,
В пурпуре осинки, только дуб зеленый. Посмотреть вверх – вниз.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета! Зажмурить  глаза, потом

 поморгать.