*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.