**Комплексы гимнастики для глаз для детей младшей группы (3 – 4 года)**

**«Солнышко и тучка»**

Солнышко с тучками в прятки играло.

Солнышко тучки-летучки считало: *(Посмотреть глазами вправо-влево).*

Серые тучки, чёрные тучки. *(Вверх – вниз).*

Лёгких – две штучки,

Тяжёлых – три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрыть глаза ладонями).*

Солнце на небе вовсю засияло. *(Поморгать глазкам).*

**«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 группе 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).*

**«Ветер»**

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

Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо).*

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

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

**«Листочки»**

Ах, как листики летят

Всеми красками горят *(водим глазами то вправо, то влево)*

Шу-шу-шу, шу-шу-шу

Как я листиком шуршу *(закрыть глаза, отдыхать)*

Но подул вдруг ветерок

Закружился наш листок

Полетел над головой *(круговые движения глазами)*

Шу-шу-шу, шу-шу-шу

Как я листиком шуршу *(закрыть глаза, отдыхать)*

Под ногами у ребят

Листья весело шуршат

Будем мы сейчас гулять *(закрыть глаза, гладить веки указательными пальцами)*

Шу-шу-шу, шу-шу-шу

Как я листиком шуршу *(поморгать)*

**«Лошадка»**

Мы поскачем на лошадке *(прослеживание глазами за предметом).*

Вправо – влево *(вправо - влево).*

Вверх – вниз *(вверх – вниз).*

**«Теремок»**

Терем- терем- теремок! *(Движение глазами вправо- влево.)*

Он не низок, не высок, *(Движение глазами вверх- вниз.)*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. *(Моргают глазами.)*

**«Рисование» взглядом**

«Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривание прохожих и машины то одним глазом, то другим глазом, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные пальцы ладони.

**«Птичка»**

Летели птички, *(Прослеживание глазами за предметом по кругу.)*

Собой невелички.

Как они летели, *(Вправо – влево)*

Все люди глядели.

Как они садились, *(Вверх – вниз)*

Все люди дивились.

**«Снежинка»**

Мы снежинку увидали – со снежинкою играли.   
*(Дети берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*Снежинки вправо полетели, дети вправо посмотрели.  
*(Отвести снежинку вправо, проследить  взглядом).*Вот снежинки полетели, глазки влево посмотрели.   
*(Отвести снежинку влево).*  
Ветер снег вверх поднимал и на землю опускал.   
*(Поднимать снежинки вверх и вниз).*Дети смотрят вверх и вниз. Всё! На землю улеглись.

*(Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)*Глазки закрываем, *(закрыть ладошками глаза)*Глазки отдыхают.

**«Белка»**

Белка дятла поджидала, *(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри! *(Смотрят вверх-вниз.)*

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой *(Моргают глазками.)*

И пошел играть в горелки. *(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).*

**«Ёлочка»***Дети берут в руку маленькую ёлочку на палочке, чётко проговаривать чистоговорку.  
При выполнении гимнастики голова всё время находится в одном положении, двигаются только глаза.*Ашу-ашу-ашу – нарядим ёлку нашу.  
*(Передвигают ёлку вправо-влево, прослеживая движение взглядом)*Ишки-ишки-ишки – вот золотые шишки.*(Поднимают вверх и опускают вниз)*Ош-ош-ош – шар большой у нас хорош. *(Рисуют в воздухе круг)*Ша-ша-ша – ёлка тоже хороша. *(Рисуют в воздухе ёлочку)*

**«Чтоб смеялся глазок»**

 Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

*Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,*

*Повторить 2 раза.*

*Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть, как можно дальше. Посмотрите прямо.*

**«Самолет»**

Пролетает самолет *(смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то же другой рукой)*

С ним собрался я в полет.

Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону)

И внимательно гляжу *(смотреть на кулак)*

Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них,

Возвращаться не хочу *(медленно опуская руки, следить за****глазами****)*.

**«Глазкам нужно отдохнуть»**

*(Ребята закрывают глаза)*

«Нужно глубоко вздохнуть.»

*(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*

«Глаза по кругу побегут.»

*(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

«Много-много раз моргнут»

*(Частое моргание глазами)*

«Глазкам стало хорошо.»

*(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*

«Увидят мои глазки все!»

*(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*

**«Лётчики»**  
Чтобы лётчиками стать, зоркий нужен детям взгляд.  
Упражнения для глаз дружно сделаем сейчас.

*Дети прослеживают движения маленького самолёта на палочке: сверху - вниз, справа налево и наоборот, движение по кругу, с верхнего правого угла в нижний левый, с верхнего левого в нижний правый и наоборот. После выполнения упражнений быстро поморгать и на несколько секунд закрыть глаза. Давая им отдых.*

**«Качели»**

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/) *(посмотреть глазами вверх, вниз)*

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз *(посмотреть вверх, вниз)*

**«Отдыхалочка»**

Мы играли, рисовали *(выполняется действия, о которых идет речь)*

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

**«Сигнальщики»**  
Вот флажки – четыре цвета.

Нам игра знакома эта.  
Вот я жёлтый подниму –

всех похлопать попрошу.  
Флаг зелёный подниму –

 всех потопать попрошу.  
Синий – будем мы молчать.

Красный – все «Ура!» кричать.

**«Теремок»**

Терем- терем- теремок! *(Движение глазами вправо- влево.)*

Он не низок, не высок, *(Движение глазами вверх- вниз.)*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. *(Моргают глазами.)*

**«Ветер»**

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

Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*

Ветер тише, тише, тише… *(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше! *(Встают и глаза поднимают вверх.)*

**«Дождик»**

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

Капель, капель не жалей. *(Смотрят вниз.)*

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

Зря в окошко не стучи.

**«Кот»**

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт *(закрыть по очереди оба глаза)*

Кот играет в «Жмурки» *(крепко зажмуриться)*

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким! *(открыть оба глаза)*

**«Качели»**

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/) *(посмотреть глазами вверх, вниз)*

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз *(посмотреть вверх, вниз)*

**«Ночь»**

Ночь. Темно на улице. *(Выполняют действия, о которых идет речь)*

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять. *(повторить 3 — 4 раза)*