***Комплексы игровых упражнений для глаз детей младшего школьного возраста***

1. **"Дождик"**  
   Капля первая упала - кап ! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)  
   И вторая пробежала - кап !   
   Мы на небо посмотрели, (то же самое)  
   Капельки кап - кап запели,  
   Намочились лица.  
   Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)  
   Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)  
   Мокрыми стали.  
   Плечами дружно поведем (движения плечами)  
   И все капельки стряхнем.  
   От дождя убежим.  
   Под кусточком посидим. (приседают)
2. **"Самолет"**  
   Пролетает самолет, ( смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)  
   С ним собрался я в полет,   
   Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и   
   Посмотрел. прослеживают взглядом)  
   Левое крыло отвел,  
   Поглядел.
3. **"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.
4. **"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)
5. **"Прогулка в лесу"**  
   Мы отправились гулять. Шагают на месте  
   Грибы - ягоды искать   
   Как прекрасен этот лес.  
   Полон разных он чудес.  
   Светит солнце в вышине, смотрят вверх  
   Вот грибок растет на пне, смотрят вниз  
   Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх  
   Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз  
   Слева ель растет - старушка, смотрят вправо  
   Справа сосенки - подружки. смотрят влево  
   Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз  
   Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.
6. **"Тишина"**  
   Мы устали все чуть - чуть.  
   Предлагаю отдохнуть.  
   Отдыхайте наши уши   
   Тишину мы будем слушать.  
   И глаза мы закрываем,  
   И они пусть отдыхают.  
   В тишине представить море,  
   Свежий ветер на просторе.  
   За волной плывет волна,  
   А в округе тишина.