***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.