

***Комплекс "Колдунья"***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*   1. Жила – была в маленькой пещере маленькая колдунья. Она жила одна и ей было скучно. Тогда колдунья решила: «Приготовлю - ка я волшебное зелье, которое всех детей на земле усыпит. И пока они будут спать, я буду играть в их игрушки. Вот повеселюсь!   И однажды темной ночью колдунья  собралась готовить колдовское усыпительное зелье   1. Посмотрела, нет ли кого рядом   Выбралась наружу   1. Сделал пещеру с помощью заклятий невидимых и отправилась за разными снадобьем | Просыпаемся и делала из одеяла пещеру  Открываем один глаз, другой, высовываем голову  Выбирается из под одеяла, расправляем его |
| *II Упражнение возле кровати:*   1. «Темнота! Ничего не видно!   Где же луна? Вот она!   1. Соберу - ка лунный свет,   Он в колдовстве очень нужен.   1. А теперь для зелья мне нужны травки   Эта травка для невидимости,  Эта для превращения  Эта травка для того, чтобы летать  Без чего еще не сварить колдовской отвар?  Без лягушек! На болота надо идти | Повороты головой вправо-влево, вверх-вниз  Тянемся вверх, встаем на носки  Наклоны вперед,  берем травки, выпрямляемся, «кладем в карман» |
| *III Закаливание:*   1. Какая трясина! 2. Где мои лягушечки? Сейчас поймаю! Ага! Еще одна! | Прыгаем |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Теперь пора бежать домой,  Варить отварчик колдовской  Ух, устала. | Бег на месте  Вдох-выдох |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Головастики»***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*  Мы братья головастики  Любители гимнастики.  Ныряем кувыркаемся,  Всплываем, улыбаемся.  Головастики спешат  Превратиться в лягушат. | Лежа на спине, сгибаем одновременно руки и ноги  Стоя на четвереньках опускаемся на кровать, расслабляемся  Лежа на спине имитируем плавание |
| *II Упражнение возле кровати:*  Все попрыгали в ушат  А потом в болото  Где светило солнце  Ква-ква-ква  Хороша трава | Прыжки (изображая лягушек)  Наклоны вперед, имитируя зачерп воды и плещем на лицо  Приседание |
| *III Закаливание:*  Там летали комары,  Пых, пыхтели от жары | Ходьба и бег по дорожкам |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Лягушат они боялись,  И за кочками скрывались  И взлетали высоко  Нам поймать их не легко | Продолжительный вдох через нос – присели  Выдох (з-з-з-з) – встаем, машем крыльями |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Просыпалочка - заряжалочка»***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*   1. Добрый день!   Скорей проснись!  Солнцу шире улыбнись!   1. Глазки открываются   Реснички поднимаются   1. Дети просыпаются   Друг другу улыбаются | Потянулись лежа в кровати  Легкий массаж лица  Лежа на спине, повороты головы влево, вправо |
| *II Упражнение возле кровати:*   1. Что за чудная зарядка   Как она нам помогает  Настроенье улучшает  И здоровье укрепляет.   1. Крепко кулачки сжимаем   Руки выше поднимаем!   1. Сильно – сильно наклонись   Солнцу шире улыбнись! | Растираю ладонями грудную клетку и предплечья  Медленно поднимаем руки вверх, сжимая и разжимая кулачки  Наклон вперед, руки на пояс |
| *III Закаливание:*  По дорожке ты пойди  Грибы, ягоды найди | Ходьба по дорожкам |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Дышим ровно, глубоко  И свободно и легко!  Потянулись, улыбнулись  Наконец – то мы проснулись.  Добрый день!  Пора вставать,  Заправлять свою кровать. | Глубокий вдох носом, выдох ртом |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Вместе с солнышком»***

|  |  |
| --- | --- |
| Стало солнце просыпаться  Стали детки просыпаться.  Солнцу лучики пустило,  И ребяток разбудило.  Им вставать уже пора,  Ждет их новая игра.  Для ручек, для ножек,  Головки и спинки.  Готовы они к воздушной разминке. |  |
| *I Упражнение в кровати:*  Все проснулись? Потянулись!  С боку на бок повернулись, -  И на спинку все легли,  Расшатались как могли.  Ручки вверх и ножки вверх,  Пошалить сейчас не грех. | Лежа на спине  Упражнение «жучок» |
| *II Упражнение возле кровати:*  Сели! Посидели!  Головой повертели  Вправо, влево, вбок, вперед,  А потом наоборот.  Руки вверх подняли  Ими помахали | Приседание  Махи руками |
| *III Закаливание:*  Все скорее встали  И дружно пошагали.  По траве, по песочку,  По камушкам, по кочкам.  Ножки закаляются,  Детки не пугаются | Ходьба по резиновым коврикам, камушкам, массажным дорожкам |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Вот уже домой пора  Ждут вас дома детвора  Будут детки смелыми,  Ловкими, умелыми  Вырастут большими  Станут вот такими! | Упражнение на дыхание «домик»  Потягиваются |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Кисонька - мурысонька»***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*  На скамейке у окошка  Улеглась и дремлет кошка.  Киска глазки открывай!  День зарядкой начинай!  Захотела наша кошка  Когти поточить немножко. | Свернуться калачиком, ноги подтянуть к голове  Открывают глаза, обвести глазами комнату  Лежа на спине поднимают согнутые в коленях ноги к животу. Подняв руки вверх делают царапающие движения |
| *II Упражнение возле кровати:*  Кошка хвостиком махнет  Спинку плавно разогнет | Повороты головы влево, вправо  Наклоны вперед, назад, руки вверх |
| *III Закаливание:*  Кошка умывается,  Лапкой утирается |  |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Спинку выгибает  Нас она не знает! | Стоя на коленях, выгибают спинку – вдох- выдох (звук ш-ш-ш) |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Джунгли»***

|  |  |
| --- | --- |
| *I Упражнение в кровати:*  Поедем все друзья на юг,  И встретим море голубое  Оно теперь наш старый друг  И нас нельзя разлить водою.  Крокодил ждет гостей  Пасть его полна гвоздей  Я спросил у крокодила:  «Здесь овца не проходила?»  А злодей лежит на дне  И подмигивает мне! | Сидя по-турецки изображаем будто едем  Поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперед к ямке.  Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.  Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.  Приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в стороны – вместе  Сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними с силой растирают кожу  Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом  (Массаж для профилактики простудных заболеваний) |
| *II Упражнение возле кровати:*  Девочки и мальчики  Сейчас мы попугайчики!  Быстро все на пальму сели  Друг на друга поглядели | Наклоны головы в стороны  Приседание |
| *III Закаливание:*  Головами повертели  По дорожкам полетели. |  |
| *IV Упражнение на дыхание:*  Крылья хорошо иметь  Сидеть можно  И лететь. | Вдох  Вдох |

***Комплекс бодрящей гимнастики***

***«Забавные котята»***

*I Упражнение в кровати:*

1. «Котята просыпаются» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.Поднимают правую руку, затем левую, потянуться
2. «Потянули задние лапки» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попере-менно опустить
3. Ищут «Маму кошку» И.п. лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой вправо – влево в и.п.
4. а) «Котенок сердитый» И.п. стоя на четве-реньках Приподняться, вытянуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр»

б) «Котенок ласковый» И.п. стоя на четве-реньках Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом

*II Упражнение возле кровати:*

1. «Котята кивают головой» И.п. о.с. руки на поясе 1 – наклоны головы влево, сказать «мур», 2 – и.п., 3- то же в другую сторону.
2. «Котята сердятся» И.п. о.с. 1 – нагнуться вперед, вытянуть руки, показать «коготки», сказать «ш-ш»

*III Закаливание:*

Ходьба по тренажерам, солевая дорожка

*IV Упражнение на дыхание:*

1. «Вежливые котята» И.п. о.с. руки на поясе 1 – и.п. вдох, 2 – присесть, повернуться в сторону, сказать «мяу», 3-0и.п. вдох, 4 – то же влево
2. «Котята ловят бантик» И.п. о.с. руки опущены В. 1 – и.п. вдох, 2 – прыжок с хлопком вверх, сказать «хлоп»

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №1**

«Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинки ровненько держите!»

1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. Вып.: 1-прогнуться, опираясь на локти,

приподнять грудную клетку; 2-3-держать; 4-и.п. (Д- 5 раз)

2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. Вып.: 1-поднять левую ногу выпрямленную в

колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-

держать; 4-и.п. (Д-5 раз)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени.

5. Ходьба по полу без покрытия.

6. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

7. Упражнения на дыхание:

И.п.: стоя руки вниз. Сделать глубокий вдох, на выдох: подуть на одуванчик («фу-

фу-фу»)

И.п.: стоя руки вниз. Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка,

три Егорка» (Д-3 раза)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №2**

«Петушок пропел «Пора!» просыпайся детвора!».

1. И.п.-лёжа.; Вып.:1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую

руку и ногу; 4-опустить. (Д-5 раз)

2. И.п.-лёжа на животе. Вып.: делать плавательные движения. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

5. Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с

продвижением вперёд.

6. Упражнения на дыхание:

«Часики». И.п.-стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Вып.: размахивать

прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (Д-10 раз).

«Трубач». И.п.-сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Вып.: медленный

выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф» (Д-4-5 раз).

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №3**

1. «Рыбка»

И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Вып.: 1-2- одновременно поднять

прямые руки и ноги; потянуться вверх; 3-4- и.п. (Д-4 раза).

2. И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Вып.:1-одновременно поднять

прямые руки и ноги, касаясь руками кончиков пальцев ног; 2-и.п. (Д-5 раз)

3. Точечный массаж.

4. Ходьба по кругу босиком. Ходьба по ребристой поверхности. Прыжки на двух

ногах.

5. Упражнения на дыхание:

«Петух». И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Вып.: Хлопать руками по

бёдрам и. выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (Д-5-6 раз)

«Паровоз». И.п.: руки согнуты в локтях. Вып.: ходить по комнате, делая попеременные

движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (Д-20 сек.)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №4**

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1-согнуть

ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)

2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2-

поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

5. Упражнения на дыхание:

«Насос». И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с

одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

«Регулировщик». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая

отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и

произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №5**

1. И.п.: лёжа на кровати на спине, руки вдоль туловища. Вып.: одновременное сгибание

пальцев ног с разведением стоп.(Д-8 раз)

2. И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, руки на пояс. Вып.:

одновременное приподнимание пяток. (Д-8 раз)

3. Точечный массаж.

4. Ходьба по ребристой поверхности, лёгкий бег, прыжки на двух ногах с

продвижением.

5. Упражнения на дыхание:

«Лыжник». И.п.-ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Вып.:имитация

ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука «м» (Д-1 мин)

«Гуси». И.п.-о.с. Вып.: медленная ходьба по залу, на вдох руки поднять в стороны, на

выдох- опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у-у». (Д-1-2 мин)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №6**

«Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинки ровненько держите!»

1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. Вып.: 1-прогнуться, опираясь на локти,

приподнять грудную клетку; 2-3-держать; 4-и.п. (Д- 5 раз)

2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. Вып.: 1-поднять левую ногу выпрямленную в

колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3-

держать; 4-и.п. (Д-5 раз)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени.

5. Ходьба по полу без покрытия.

6. Упражнения на дыхание:

«Каша кипит». И.п.- сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Вып.: втягивая

живот и набирая воздух в грудь-вдох, опуская грудь и выпячивая живот-выдох. При выдохе

произносить звук «Ш-ш-ш-ш» (Д-5-6 раз)

И.п.: стоя руки вниз. Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка,

три Егорка» (Д-3 раза)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №7**

1. «Рыбка»

И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Вып.: 1-2- одновременно поднять

прямые руки и ноги; потянуться вверх; 3-4- и.п. (Д-4 раза).

2. И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Вып.:1-одновременно поднять

прямые руки и ноги, касаясь руками кончиков пальцев ног; 2-и.п. (Д-5 раз)

3. Точечный массаж.

4. Ходьба по кругу босиком. Ходьба по ребристой поверхности. Прыжки на двух

ногах.

5. Упражнения на дыхание:

«Петух». И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Вып.: Хлопать руками по

бёдрам и. выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (Д-5-6 раз)

«Паровоз». И.п.: руки согнуты в локтях. Вып.: ходить по комнате, делая попеременные

движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (Д-20 сек.)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №8**

«Петушок пропел «Пора!» просыпайся детвора!».

1. И.п.- лёжа.; Вып.:1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую

руку и ногу; 4-опустить. (Д-5 раз)

2. И.п.- лёжа на животе. Вып.: делать плавательные движения. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия.

5. Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с

продвижением вперёд.

6. Упражнения на дыхание:

«Ёжик». И.п.- сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Вып.: согнуть

ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф».(Д-4-5 раз)

«Шар лопнул». И.п.-ноги слегка расставив, руки опустить вниз. Вып.: разведение рук в

стороны-вдох, хлопок перед собой-медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш» (Д-5-6 раз)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №9**

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1-согнуть

ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)

2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2-

поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

5. Упражнения на дыхание:

94

«Насос». И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с

одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

«Регулировщик». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая

отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и

произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

***Комплекс бодрящей гимнастики***

**Комплекс №10**

1. «Горка». И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Вып.: 1-согнуть

ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. (Д-4 раза)

2. «Брёвнышко». И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. Вып.: 1-2-

поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. (Д-4 раза)

3. Точечный массаж (см. приложение)

4. Ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия, ходьба на носках, на пятках.

5. Упражнения на дыхание:

«Насос». И.п.- встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вып.: вдох и выдох с

одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с». (Д-6-8 раз)

«Регулировщик». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая

отведена в сторону. Вып.: вдох, поменять положение рук с удлинённым выдохом и

произношением звука «Р-р-р» (Д-4-5 раз)

# 

# Комплекс № 1

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз,

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 – 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 – 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 – 6. Аналогичным образом проводятся упражне­ния, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 – 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз. .

# Комплекс № 2

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз,

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 – 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – право. Затем посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – -5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 – 4 вверх, на счет 1 – 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 – 6. Повторить 3 – 4 раз

# Комплекс № 3

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз,

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 – 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 – 4, затем налево на счет 1 – 4 и прямо на счет 1 – 6. Поднять глаза вверх на счет 1 – 4, опустить вниз на счет 1 – 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 – 30 см, на счет 1 – 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 – 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 1 – 2 раза.

**Комплекс № 4**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз,

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. ***Повторить 5-6 раз.***
2. Быстро моргать в течение 15 сек. ***Повторить 3-4 раза.***
3. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

**Комплекс № 5**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз,

1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. ***Повторить 5-6 раз.***
2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. ***Повторить 3-4 раза в каждую сторону***

**«Гимнастика для глаз – весело, полезно, интересно!».**

ПЕРВЫЙ БЛОК способствуют укреплению мышц и повышению эластичности суставно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника, улучшению питания мозга.

**1. «Слон»** Исходное положение (и. п.) – сидя на мяче, стуле, гимнастической скамейке или стоя; руки за спиной, кисти в замок. Наклоны головы вперед – назад: Головой кивает слон,

Он слонихе шлет поклон.

**2.»Зяблик»** И. п. – то же; руки на пояс, локти в стороны (это «крылышки у зяблика»). Повороты головы вправо – влево: «Пинь – пинь – пинь!

Шубу скинь – скинь – скинь!»

Зяблик распелся, зяблик согрелся!

ВТОРОЙ БЛОК нашей гимнастики – это самомассаж тканей, расположенных вокруг глаз.

**1. Поглаживание круговой мышцы глаза.** Производится подушечками указательных и средних пальцев от внутреннего угла глаза по верхнему краю орбиты к височной ямке, затем по нижнему краю глазницы, к корню носа до бровей.

Над бумажным над листом

Машет кисточка хвостом.

Да не просто машет,

А бумагу мажет.

Красит в разные цвета.

Ах! Какая красота!

**2. Пощипывания бровей** от внутреннего угла глаза к наружному, выполняются большим и указательным пальцами. Закричу я: «Га – га – га!»

Налечу я на врага.

А когда я разозлюсь,

Очень больно я щиплюсь!

**3. Пунктирование кончиками указательных и средних пальцев круговой мышцы глаза** (это «бегущие ножки»). Выполняется от внутреннего угла глаза по верхнему краю орбиты к височной ямке, затем по нижнему краю глазницы, к корню носа до бровей. Ножки, ножки, где вы были?

За грибами в лес ходили!

ТРЕТИЙ БЛОК – это энергетическая зарядка глаз по М.С. Норбекову. «Разогрейте ладони, чтобы усилить приток энергии к ним. Для этого опустите руки до уровня солнечного сплетения, так энергия течет лучше. Продолжая растирать, подносим руки к глазам. Кладем кисти одну на другую, пальцы плотно соединены, скрещены на лбу, а основания мизинцев, соединенные в одной точке, размещаются строго на переносице, в том месте, где обычно находится дужка очков. Сделайте ладони чашечкой. Поправьте их так, чтобы свет не проникал внутрь и в то же время ресницы не касались ладоней. Только после этого закройте глаза веками. Энергия из центра ладошек пойдет прямо в глазные яблоки. Для того чтобы энергия поступала беспрепятственно, голова должна находиться в одной плоскости с позвоночником»

ЧЕТВЕРТЫЙ БЛОК – тренировка мышц глаз.

**1. Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу**. Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячиком, который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол: Высоко-превысоко

Бросил я свой мяч легко.

Выше дома, выше крыши,

Облаков высоких выше.

Но упал мой мяч с небес,

Закатился в темный лес.

Раз, два, три, четыре, пять,

Я иду его искать.

2. **Посмотреть влево – вправо, так же глубоко заглядывая в глазницу («часики»):**

На столе часы стоят.

Целый день они стучат:

Тик – так, тик – так.

Не стучите громко так!

**3. Хлопать ресницами часто-часто (это «крылышки у бабочки»):**

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают**.**

**4. Слегка зажмуриться:**

Анютины глазки

Зажмурили глазки.

Широко открыть глаза:

Анютины глазки

Открылись, как в сказке.

**5. Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони:** Щеткой чищу я щенка,

Щекочу ему бока.

В зависимости от возраста детей в комплекс зрительной гимнастики из каждого блока мы включаем от 2 до 5 упражнений.