**ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

***1. “Взгляд влево вверх”***  
Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или  
ручку и вытянуть ее в сторону вверх подуглов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый  
глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать  
упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют  
взгляд на ―прямо перед собой‖. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем  
карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.  
***2. “Горизонтальная восьмерка”***  
Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив  
средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную  
восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить  
глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е.  
одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта  
языком.  
***3.«Слон».***  
Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к  
плечу. От этого плеча вытяните руку вперѐд, как хобот. Рука рисует «Ленивую  
восьмѐрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при  
этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно  
от трѐх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой  
рукой, прижатой к правому уху.  
***4. “Глаз – путешественник”***  
Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных  
и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной  
предмет названный воспитателем.  
***5. “Глазки”***  
Чтобы зоркость не терять,  
Нужно глазками вращать.  
Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. (6 раз)  
***6. “Глазки”***  
Зорче глазки чтоб глядели,  
разотрем их поскорее.  
Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз. (1 мин.)  
***7. “Глазки”***  
Нарисуем большой круг  
И осмотрим все вокруг.  
Глазами и выдвинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из  
стороны в сторону).  
***8. “Глазки”***  
Чтобы зоркими нам стать,  
Нужно на глаза нажать.  
Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веко соответствующего глаза и  
держать 1-2 секунда.