**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.