**Зрительные упражнения для укрепления глазодвигательных мышц**

1. **Выполняется сидя, без очков.**

Плотно закрыть, а затем, широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 сек

1. **Выполняется сидя, без очков.**

Посмотреть вверх - вниз; вправо - влево, не поворачивая головы. Данное упражнение рекомендуется повторять 3-4 раза с интервалом в 1-2 мин.

1. **Упражнение рекомендуется для детей старших и подготовительных** **групп. Выполняется сидя, с закрытыми глазами.**

Посмотреть вверх - вниз; вправо - влево. Данное упражнение рекомендуется повторять 3-4 раза с интервалом в 1-2 мин.

1. **Выполняется сидя, без очков.**

Посмотреть глазками по диагональным траекториям: верхний правый угол – нижний левый угол; верхний левый угол – нижний правый угол. Повторять 3-4 раза с интервалом 1-2 мин.

1. **Упражнение рекомендуется для детей старших и подготовительных** **групп. Выполняется сидя, с закрытыми глазами.**

Посмотреть по диагональным траекториям: верхний правый угол – нижний левый угол; верхний левый угол – нижний правый угол. Повторять 3-4 раза с интервалом в 1-2 мин.

1. **Выполняется сидя, без очков.**

Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Данное упражнение рекомендуется повторять 3-4 раза с интервалом в 1-2 мин.

1. **Упражнение рекомендуется для детей старших и подготовительных групп. Выполняется сидя, с закрытыми глазами.**

Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Повторять 3-4 раза с интервалом в 1-2 мин.

1. **Выполняется сидя, без очков.**

Посмотреть на кончик носа, потом вдаль, затем снова на кончик носа и снова вдаль. Повторить 8-10 раз

1. **Выполняется сидя, без очков, с использованием различных тест-объектов** **(флажок, елочка, погремушка и т.д.).**

Проследить глазами за траекторией движения тест-объекта: вверх-вниз; вправо-влево. Продолжительность упражнения: 2 - 3 мин.

1. **Упражнение рекомендуется для детей старших и подготовительных** **групп.**

Повторить упр.9 с закрытыми глазами. Упражнение выполняется 3 – 4 раза с интервалом в 1 – 2 мин

1. **Упражнение рекомендуется для детей старших и подготовительных групп. Выполняется стоя, без очков.**

Встать спиной к зеркалу, закрыть один глаз рукой, чуть-чуть повернуть голову, попытаться увидеть себя в зеркале. Повторить упражнение, закрыв другой глаз. Продолжительность – 2 – 3 мин.

1. **Упражнение рекомендуется для детей старших и подготовительных** **групп.**  Встать спиной к зеркалу, закрыть один глаз рукой, попытаться увидеть себя в зеркале, поворачивая корпус тела. Повторить упражнение, закрыв другой глаз. Продолжительность – 2 – 3 мин.