***Гимнастика для глаз***

***Упражнение 1.*** *Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения.*

***Упражнение 2****. Выполняется стоя. 1 — вытянуть руку вперед, 2 — смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, 3 — медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.*

***Упражнение 3.*** *Выполняется сидя. 1 — закрыть веки, 2 — массировать их круговыми движениями пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.*

***Упражнение 4.*** *Выполняется стоя. 1 — отвести руку в правую сторону, 2 — медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем, 3 — медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.*

***Упражнение 5.*** *Выполняется сидя. 1 — смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 с, 2 — перевести взгляд на кончик носа на 3—5 с. Повторить 6—8 раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.*

*Подготовила учитель-дефектолог: Данилина Светлана Александровна*