**Набор упражнений для зрительной гимнастики**

1. «Моргай!» Ребёнок энергично моргает на счёт «1–2–3–4–5». Делает перерыв той же продолжительности. 4–5 повторов.

2. «Вверх-вниз». Задача малыша – посмотреть вверх, затем вниз, голова остаётся неподвижной. Повторяем 4 раза, затем пауза на 10 секунд. Ещё 1 повтор.

3. «Вправо-влево». Ребёнок медленно переводит глаза вправо-влево. Затем глаза следует закрыть на несколько секунд. 4 повтора.

4. «Зажмурься». Попросите ребёнка крепко зажмурить глаза, на счёт 5 открыть глаза широко-широко. Затем расслабиться и посмотреть вдаль. 4–5 повторов.

5. «Геометрия». Нужно обвести глазами предложенную геометрическую фигуру (квадрат, прямоугольник), фиксируя взгляд на её углах. Можно попросить обвести фигуру пальчиком, чтобы убедиться, что дети смотрят по периметру. 4 повтора.

6. «Часики». Попросите ребёнка сделать глазами круговое движение сначала по часовой стрелке: вниз, влево, вверх, вправо, вниз. Повторить то же движение, но против часовой стрелки. 3 повтора в каждую сторону.

7. «Спрячься!» Закрыть глаза ладонями, досчитать до 15, открыть глаза. Повторить 5 раз.

8. «Глаза велики». Попросите ребёнка широко открыть глаза, затем поморгать в течение 15 секунд. Повторить 3 раза с отдыхом в 10 секунд.

9. «Диагональ». Ребёнок смотрит сначала вправо вверх, потом влево вниз, потом влево вверх и вправо вниз. Голова при этом остаётся неподвижной. Для удобства смотрят крест-накрест на углы комнаты. 5 повторов.

10. «Восьмёрки». Предложите малышу взглядом нарисовать восьмёрку – сначала вертикальную, а затем горизонтальную. 5 повторов.

11. «Фокус-покус». Предложите ребёнку сфокусировать взгляд на предмете вдали на 10–15 секунд. Потом медленно перевести взгляд на предмет, который расположен близко, – на 10–15 секунд. Можно наклеить на оконное стекло небольшой стикер или наклейку и переводить взгляд с этой точки на стекле на деревья за окном. 5 повторов.

12. «В движении». Важно фокусировать взгляд на движущемся предмете, например на кончике указательного пальца, и видеть только его, потом сфокусироваться на объекте вдалеке.

*Не рекомендуется делать больше пяти видов упражнений за один раз, чтобы ребёнок не уставал и качественно выполнял все задания. Упражнения с открытыми глазами чередуют с теми, при которых глаза закрывают. Занятия зрительной гимнастикой проводятся в спокойной обстановке. После выполнения всех упражнений рекомендуется максимально расслабиться – потянуться, позевать, поморгать.*