**Зрительная гимнастика**

Длительность зрительной гимнастики составляет 2-3 минуты.

 Каждый комплекс включает в себя от 2 до 5 упражнений.

Для старших дошкольников зрительными ориентирами могут служить карандаши и ручки с яркими наконечниками, цветные шарики, колпачки, игрушки, которые дети надевают на палец руки.

**Упражнения на улучшение циркуляции крови в органе зрения и укрепление глазодвигательных мышц.**

1. «Закроем глазки» Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд; повторить 6-8 раз.

2. Моргание Быстро моргать глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3 раза с интервалами в 5-7 секунд.

3. Повороты глаз Медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя⎫ положения головы; повторить 8-10 раз. Медленно переводить взгляд вправо, влево и обратно; 8-10 раз.⎫ Медленно переводить взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно;⎫ так 8-10 раз.

4. Круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. Повторить 4-6 раз.

5. «Погреем глазки» Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (30 секунд). Открыть глаза.

**Комплекс упражнений на укрепление глазодвигательных мышц и улучшение процесса аккомодации (Упражнения выполняются с шариком, колпачком или игрушкой на пальце)**.

1. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз. На счёт 1-5 сосредоточить взгляд на шарике, на 6 – шарик опустить вниз. Повторить 4-5 раз.

 2. И.П.: стать прямо, шарик на указательном пальце перед глазами, на расстоянии 30 см от глаз. На счёт 1-2 приблизить шарик к носу, на счет 3- 4 – отвести палец с шариком в исходное положение. Глазами прослеживать движения шарика, повторить 6-7 раз.

 3. И.П.: то же. На счёт 1-2 отводить шарик вправо, влево, взором прослеживать движения шарика. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4. И.П.: стать прямо, руки внизу, на указательный палец правой руки надеть шарик, левая рука свободна. На счёт 1-4 дети совершают круговые движения в правую сторону вытянутой рукой и следят глазами за шариком. Затем, шарик надевают на указательный палец левой руки и совершают ею круговые движения в левую сторону, следя глазами за шариком. По 3 круга в каждую сторону.

5. Свободно без напряжения направить взгляд вдаль (на 10-15сек).