**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ УЛУЧШЕНИЯ ЗХРЕНИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ.**

**УПРАЖНЕНИЯ №1.**

Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху, сделать ими круговое движение по часовой стрелке, сделать круговое движение против часовой стрелки. Повторить 5 – 6 раз.

**УПРАЖНЕНИЯ №2.**

Выполняется сидя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2 – 3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3 – 5 секунд. Повторить 5 – 6 раз.

**УПРАЖНЕНИЯ №3.**

Выполняется стоя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху, опустить их книзу, повернуть глаза вправо, потом влево. Повторить 5 – 6 раз.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ.**

1.Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считать до 5. Повторить 4 – 5 раз.

2.Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4 – 5 раз.

3.Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 – 5 раз.

4.В среднем темпе проделать 3 – 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 1 – 2 раза.