

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ.

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.
2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.
3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

«Главный закон зрения это движение. Когда глаз перемещается, он лучше видит. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет»

**А. Амосов**

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

	<hr/> <b>«Оглянись»</b> <hr/>
<hr/> <b>«Королева»</b> <hr/>	Посмотрели мы в окно
Глазки вправо, глазки влево.	Там на улице светло!
Посмотрю как королева.	И на дверь посмотрим.
Глазки вверх, глазки вниз.	Шарик мы возьмем рукой
Это вовсе не каприз.	И прокатим до другой.
	Потолок мы видим, пол,
	Там стена, а рядом стол.