***Упражнения для тренировки зрения***

1. Выполнять глазными яблоками движения вправо и влево (строго горизонтально) до предела, без чрезмерного напряжения, максимально медленно. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Закрыть глаза и расслабить мышцы на 30-40 секунд.
2. Выполнять глазными яблоками медленные движения вверх и вниз с максимальной амплитудой. Голову при этом не наклонять. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд.
3. Поочередно смотреть в правый верхний угол, затем в левый нижний. Смотреть в левый верхний угол, затем в правый нижний. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд.
4. Движения выполняются глазными яблоками по кругу – сначала по часовой стрелке, а затеи против часовой стрелки. Повторить по 3 вращения плавно, без рывков в каждую сторону. Голова неподвижна.
5. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15-20 секунд. После этого закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд.
6. Взгляд фиксируется на условной точке, расположенной на кончике носа. Выполнять 10-20 секунд, после чего закрыть глаза и расслабить мышцы на 30-40 секунд.
7. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая ее в локти; приблизить палец к глазам (смотреть 3-5 секунд).
8. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд.

***Разрезанные картинки***.

Предлагаются картинки с различными изображениями, разрезанные по вертикали, горизонтали, диагонали и т.д. на 4, 6, 7 частей. Собрать картинку из частей.

***Запомни и нарисуй***.

Ребенку предлагается запомнить ряд и 4-6 предметов, а затем схематично изобразить их.

***Буковки***

Предлагается несколько рядов произвольно расположенных букв алфавита. Необходимо: найти и обвести карандашом (или подчеркнуть), например, все гласные; одним цветом обвести все буквы О, а другим цветом – все буквы А.