**Комплекс упражнений для коррекции зрения**

И.п. - Приняв «королевскую осанку», - спина прямая, голова неподвижна. Периодически контролируйте положение головы: поставьте локоть согнутой правой руки на стол и обопритесь подбородком на кулак.

*Желаем успеха!*

*Выполняйте вместе с ребенком.*

1. «Стрельба глазами» - Отводить глаза до упора вправо и влево (по 8-10 раз), не доводя их до утомления.
2. «Мотылек» - Быстро и легко моргать глазами (веки как крылья бабочки). Это расслабляющее движение необходимо выполнять после каждого упражнения.
3. «Заборчик» - Поднимать глаза вверх и опускать вниз.
4. «Совенок» - Вращать глазами: по часовой стрелке, «рисуя» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки.
5. «Оптическое голодание» - Пальминг (по англ, paim - ладонь). Опершись локтями о стол, легко прикрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. При этом пальцы перекрещиваются на лбу, а основание ладоней касается скул. Каждая ладонь как бы образует купол над глазом, и ее середина находится над зрачком. Расслабить все тело. Сделать несколько глубоких вздохов. Эффект будет силнее, если «пальминг» выполнять под негромкую музыку.
6. «Восьмерка горизонтальная» - Повесить на стену лист бумаги с горизонтальной восьмеркой и совершать движения глазами по ее контуру последовательно в обе стороны.
7. Медленно поднести указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отвести палец от носа. Сопровождая его взглядом. Поморгать и выполнить обратное движение.
8. Повторить упражнение №5.