**Двигательная гимнастика для глаз**

**( для снятия напряжения после игры на компьютере и просмотра телевизора)**

 ******

***Комплекс № 1***

1. Закройте глаза как можно плотнее, сосчитайте до 5.

Затем сразу широко откройте глаза и вновь сосчитайте до5.

Повторите 4 раза.

1. Медленно , не поворачивая головы, скосите глаза до отказа вправо – сосчитайте до 5. Повторите влево. Глаза возвращаются в и. п.на 1-2 секунды.

( повторить 4- 4 раза)

1. Поморгайте как можно быстрее двумя глазами ( до 10 раз).

На счет «десять» быстро закройте глаза. Пауза 2- 3 секунды, затем глаза откройте .

( повторить 4 раза)

1. Поднимите глаза вверх до отказа, сосчитайте до трёх, опустите вниз, сосчитайте до трёх, закройте глаза на 1-2 секунды.

( повторить 4-5 раз )

Медленные вращательные движения глазами справа налево и , наоборот, в обе стороны.

(повторить 5 раз)

***Компекс № 2***

1. Закройте глаза, откройте, посмотрите на переносицу –досчитайте до 5 . Посмотрите вдаль 4- 5 раз.
2. Не поворачивая головы, посмотрите влево- вдаль- вправо.

(повторить 4- 5 раз)

1. Часто открывайте и закрывайте глаза в течение 20-30 секунд.

***Комплекс №3***

1. Медленно вращайте глазами в направлении слева направо, справа влево.

( повторить 4- 5 раз)

1. Посмотрите на кончик носа и вдаль ( повторить 4- 5 раз)
2. Закройте глаза на 3- 4 секунды и откройте на 3- 4 сек. ( повторить 4 раза)
3. Посмотрите вверх прямо, прямо по диагонали.

 ( повторить 5 раз)