**Гимнастика для глаз**

***«*Близнецы»:**

Учащиеся встают и выходят из-за парт. Они кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза. По сигналу учителя они выполняют  следующие команды:

- присесть;

- встать;

- встать на цыпочки;

- наклониться влево;

- наклониться вправо;

- прогнуться назад;

- постоять на правой ноге, согнув левую в колене;

- постоять на левой ноге, согнув правую в колене;                                                                                        Ребята должны выполнять команду слаженно и очень тихо.

Команды на улучшение качества зрения, которые отлично тренируют глазную мышцу, предотвращают ее спазмы:

Вращения:                                                                                                                                         Вращать глазами сначала 10 раз по часовой стрелке, а потом в обратную сторону. Закрыть глаза и повторить то же самое.

Вертикали – горизонтали

      Не поворачивая головы, интенсивно двигать глазами вверх – вниз, вправо – влево (10-15 раз).

Удивление                                                                                                                                                           Сильно зажмурить и посмотреть в темноту. Затем широко открыть глаза, как будто чему-то удивляетесь

Схема зрительно-двигательных траекторий:
С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток:
вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.
Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской.