***Физкультминутка во время***

 ***самоподготовки в ГПД***

*Упражнения для активизации работы мышц глаз*

*Упражнения способствуют снятию статистического напряжения, улучшают кровоснабжение, улучшают кровоснабжение, улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, способствуют улучшению координации глаз и головы, улучшают упругость век.*

*1.Сядьте, расслабьте тело. Широко открывайте и закрывайте глаза с интервалам 30с. Повторите 5 - 6 раз.*

*2. Вращайте глазами по кругу по 2 - 3 с. Повторите 3 – 4 раза.*

*3. Быстро моргайте в течение 1 – 2 мин.*

*4.Смотрите вдаль 30 – 40 с. Переведите взгляд на палец на расстоянии 25 – 30 см от глаза и смотрите 3 – 5 с. Повторите 3 – 5 раз.*

***Упражнения для профилактики нарушений зрения***

1. *<< Стрельба глазами >> вправо – влево, вверх-вниз по 6 раз.*
2. *Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.*
3. *Глазами напишите цифры от 0 до 9.*
4. *Глазами напишите своё имя и фамилию.*
5. *Глазами напишите число, месяц и год рождения.*
6. *Глазами нарисуйте пружинки.*
7. *Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмёрок и 6 вертикальных восьмёрок.*
8. *Глазами нарисуйте 6 треугольников по часовой стрелке, затем 6 треугольников против часовой стрелки*
9. *Зажмурив левый глаз, правым напишите нечётные числа от 1 до 9.Зажмурив правый глаз, напишите чётные числа от 2 до 10.*
10. *Нарисуйте глазами пружинку из 12 винтиков слева направо и наоборот.*
11. *Нарисуйте глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник)*

*Сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.*

***Лодочка***

*Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.*

***Звонок***

*Опираясь на стол ладонями, полусогнутые руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.*

***Домик***

 *Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот.*

***Снеговик***

*Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала << тает>> и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко сядьте на стул и представьте себя лужицей воды.*

***Рожицы***

*Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.*

***Дерево***

*Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем расправляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и потяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.*

***Полет***

*Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в разные стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.*

***Яйцо***

*Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.*