**Гимнастика для глаз.**

 Одним из факторов ухудшения зрения школьников, является большая нагрузка на глаза во время уроков. Однако, глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять. Методика Э.С.Аветисова эффективна для профилактики зрительных расстройств, особенно для детей школьного возраста. Она состоит из трех групп упражнений. Упражнения нужно делать не от случая к случаю, а каждый день. Договоритесь с ребенком о времени проведении гимнастики, лучше – перед выполнением домашних заданий, или в перерывах. Делайте зарядку вместе с детьми, так ребенок быстрее будет вовлечен в процесс. Распечатайте комплекс упражнений, и повесьте его на видном месте.

**Группа первая**

(для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости):

**Упражнение 1.** Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

**Упражнение 2.** Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

**Упражнение 3.** Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

**Упражнение 4.** Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4раза.

**Упражнение 5.** Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

**Группа вторая**

(для укрепления мышц)

**Упражнение 1.** Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

**Упражнение 2.** Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

**Упражнение 3.** Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

**Упражнение 4.** Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

**Группа третья**

(для улучшения аккомодации,

 в этой группе упражнения выполняются из положения стоя.)

**Упражнение 1**. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

**Упражнение 2.** Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

**Упражнение 3.** В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

**Зарядка для глаз ребенка младшего возраста.**

 Обычно дети этого возраста много смотрят телевизор. Результат – уставшие и покрасневшие глаза. Такую зарядку для глаз детей рекомендуется проводить каждый день, предпочтительно в вечернее время, повторяя каждое упражнение по 5-6 раз. Этот комплекс упражнений подходит для детей дошкольного возраста, начиная с двух лет. Чтобы снять напряжение, сделайте вместе с ним следующие упражнения:

• Быстро поморгайте глазами, закройте веки и посидите тихо 5-10 секунд.

• Сильно зажмурьтесь на 5 секунд, откройте глаза, посмотрите вдаль и задержите взгляд на 5 секунд.

• Вытяните правую руку перед собой, медленно поводите указательным пальцем вправо и влево, вверх и вниз, следя за движениями пальца взглядом.

• Медленно вращайте глазами влево и вправо, несколько раз по кругу.

• Сядьте на стул, ладонями упритесь в пояс, поверните голову вправо, не склоняясь, и посмотрите на левый локоть, затем проделайте то же самое наоборот.

• Осторожно нажимайте указательными пальцами на закрытые веки, бережно массируя их.

**Зарядка для глаз детей школьного возраста.**

 В школьном возрасте нагрузка на детские глаза особенно усиливается – дети проводят много времени за компьютером и книгами, и в это время глаза подвергаются большому напряжению. Для них разработана специальная зарядка:

1. Чтобы снять напряжение с глаз, следует сесть на стул, закрыв глаза ладонями, не надавливая: правой и левой ладонями, соответственно, правый и левый глаз. После этого надо расслабиться и смотреть перед собой, мысленно представляя себе что-нибудь приятное. Это упражнение рекомендуется выполнять каждый день по 10-15 минут – зрение действительно улучшается.
2. Очень важны перерывы в процессе занятий (будь то длительное чтение книги или работа за компьютером). Надо встать со стула и походить по комнате, совершая головой круговые движения 10 раз по часовой стрелке и столько же наоборот. Далее нужно поочередно сначала правой, а потом левой рукой обхватить противоположное плечо, затем остановиться, и, привстав на носочки, потянуться вверх. Это упражнение расслабит глазные мышцы, сняв напряжение с позвоночника и усилив кровообращение в области шеи и головы.
3. Если глаза устают, надо быстро моргать ими в течение 1-2 минут, затем закрыть глаза и легко помассировать кончиками указательных пальцев. Это упражнение тренирует глазные мышцы и улучшает кровообращение.
4. Научиться видеть одинаково хорошо и вдали, и вблизи можно следующим образом: вытянув перед собой руку, надо сконцентрировать зрение на указательном пальце, затем перевести взгляд на какой-либо большой предмет, находящийся на расстоянии более трех метров от вас. Затем снова сконцентрировать взгляд на пальце. И так проделать несколько раз с каждой рукой.
5. Также тренировать зрение можно с помощью следующего упражнения: надо наклеить на оконное стекло бумажный кружок, диаметром около 5 мм, черного или красного цвета, посадить ребенка перед окном. На кружок необходимо смотреть две минуты, затем перевести взгляд на какой-либо предмет на улице и рассмотреть его до мельчайших деталей, насколько это возможно. Делайте это упражнение каждый день по 10 минут.
6. Следующее упражнение следует делать стоя. Вытянув руку прямо перед собой, надо смотреть на кончик указательного пальца 5 секунд, затем плавно приблизить палец к лицу, не отрывая взгляда, пока не будет двоиться в глазах. И таким же образом отвести руку обратно. Упражнение выполнять 6 раз

**КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ:**

**Комплекс 1:**

1. И. п. - сидя, голова зафиксирована ладонью под подбородком:

 1-посмотреть вверх, вдох, 2-и. п., выдох, 3-посмотреть вниз, выдох,

 4-и. п., выдох (3 раза).

2. И.п. то же:

 1-посмотреть вправо, вдох, 2-и. п., выдох, 3-посмотреть влево, вдох,

 4-и. п., выдох (3 раза).

3. И.п. то же:

 1-2-посмотреть в правый верхний угол, вдох, 3-4-перевести глаза

 по диагонали в левый нижний угол, выдох (2 раза).

**Комплекс 2:**

1. И. п. - стоя на полу или на мягком коврике, глаза закрыты:

 1-наклон к правому плечу, 2-и. п., 3-наклон головы к левому плечу,

 4-и. п. (5 раз).

2. И. п. - стоя или сидя на стуле, указательный палец правой руки

 вертикально перед собой на расстоянии ладони:

 1-на вдохе- отведение пальца в правую сторону, 2-выдох, 3-отведение

 пальца влево, вдох, 4-и. п., выдох (по 3 раза).

3. И. п. - стоя или сидя на стуле:

 1, 2-посмотреть на кончик собственного носа,3, 4-и. п. (3 раза),

 дыхание свободное.

**Комплекс 3:**

1. Выполнение поворотов глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки - с открытыми глазами, с закрытыми глазами. Продолжительность - 2 - 3 минуты.

2. Выполнение поворотов глазного яблока с использованием тест - объекта (флажок, ручка, карандаш и т.д.)

3. Приближая и отдаляя ручку от носа, следить за ней с закрытыми глазами. Закрыть глаза и попытаться повторить движения глаз.

4. Поворот глазных яблок по визуальным контурам окружающих предметов.

5. Перемещение взгляда по периметру окружающих предметов.

**Гимнастика в стихах:**

1. Раз - налево, два - направо,

 Три - наверх, четыре - вниз.

 А теперь по кругу смотрим,

 Чтобы лучше видеть мир.

1. «Весёлая неделька»:

 Всю неделю по – порядку,

 Глазки делают зарядку.

 В понедельник, как проснутся,

 Глазки солнцу улыбнутся,

 Вниз посмотрят на траву

 И обратно в высоту.

 Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна;

 Во вторник часики глаза,

 Водят взгляд туда – сюда,

 Ходят влево, ходят вправо

 Не устанут никогда.

 Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна;

 В среду в жмурки мы играем,

 Крепко глазки закрываем.

 Раз, два, три, четыре, пять,

 Будем глазки открывать.

 Жмуримся и открываем

 Так игру мы продолжаем.

 Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки;

 По четвергам мы смотрим вдаль,

 На это времени не жаль,

 Что вблизи и что вдали

 Глазки рассмотреть должны.

 Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.

 В пятницу мы не зевали

 Глаза по кругу побежали.

 Остановка, и опять

 В другую сторону бежать.

 Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх;

 Хоть в субботу выходной,

 Мы не ленимся с тобой.

 Ищем взглядом уголки,

 Чтобы бегали зрачки.

 Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый.

 В воскресенье будем спать,

 А потом пойдём гулять,

 Чтобы глазки закалялись

 Нужно воздухом дышать.

 Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот.

 Без гимнастики, друзья,

 Нашим глазкам жить нельзя!