### *Зрительная гимнастика*

*Предлагаю вам совершить воображаемую прогулку по морю на фрегате.*

*Закройте глаза (1–2–3).  
Зажмурьте их (1–2–3).  
Быстро поморгайте (1–2–3).  
Закройте глаза (1–2–3).*

*Представьте себя на палубе фрегата. Дует легкий ветерок. Волны тихо плещутся о борт корабля. Перед вами открываются необъятные морские просторы. Медленно открываем глаза – и теперь мы готовы к заключительному испытанию.*

***Упражнения для глаз.***

***1.*** *Встанем около окна. Смотрим глазками далеко, потом близко, на кончик носа - далеко, на переносицу - далеко, на межбровное пространство - далеко.*

*А сейчас все делаем в обратном порядке: далеко - на межбровье, далеко - на переносицу, далеко - на кончик носа, далеко - близко.*

1. *Поставили на оконное стекло метку, встанем от нее на расстоянии 15 - 25 см. И будем смотреть на метку - далеко и так до 30-40 раз.*
2. *Зажмурились сильно-сильно, освободили и помигали, как всегда, 10 раз.*
3. *Сидя, крепко зажмурим глаза на 3-5 секунд, а затем откроем их на 3-5 секунд. Повторяем 6-8 раз. Это упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.*
4. *Сидя, быстро моргаем 1-2 минуты. Упражнение способствует улуч­шению кровообращения.*
5. *Стоя, смотрим перед собой 2-3 секунды. Затем отведем палец руки на расстояние 25-30 см от глаз, переведем взор на кончик пальца и смот­рим на него 3-5 секунд. Опустим руку. Повторяем 10-12 раз. Упражнение снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоя­нии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнение не снимая их.*
6. *Сидя, закрываем глаза и легко массируем веки круговыми дви­жениями пальца одну минуту. Упражнение способствует расслаблению мышц и улучшает кровообращение.*

*Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажимаем на верхнее веко. Через 1-2 секунды снимаем пальцы. Повторяем 3-4 раза. Упражне­ние улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.*

***8.*** *Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.*

***9.*** *Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, вниз. Где в каком домике наша муха?*

***10.*** *Закрыли глаза и медленно двигаемся следом за мухой.*

***11.*** *Управляем мухой молча. (направления задает учитель движениями рук).*

***Профилактические упражнения для глаз***

*10 колебательных движений по горизонтали справа - налево, слева - направо. 10 колебательных движений по вертикали: вверх - вниз, вниз - вверх. 10 вращательных движений глазами слева - направо,. 10 вращательных движений глазами справа - налево.*

*10 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны - "восьмерка". 6. Закрыть глаза сильно (10- 15 секунд) Открыть глаза. Так повторить 4-5 раз.*

***Мини - паузы для глаз***

*Для снятия утомления, улучшения кровообращения зрительных органов при работе на близком расстоянии предлагаем мини-паузы для глаз, которые рекомендуется проводить учителю в середине урока в течение 1-2 минут.*

***№ 1***

*1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза (3-5 сек.), затем открыть (3-5 сек.).*

*2. Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 3-5 сек., закрыть глаза (3-5 сек.). Повторить 4-5 раз.*

*3. Выполняется сидя или стоя. Вытяните правую руку вперед. Следите глазами за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево - вправо, вверх - вниз. Голову не поворачивать. Повторить 4-5 раз.*

*4. Выполняется сидя или стоя. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки (3 сек.), перенести взор вдаль на 3 сек. Повторить 4-5 раз.*

***№ 2***

*1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 4-6 раз подряд с интервалом 15 сек. в течение 1 минуты.*

*2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы в течение 30-40 сек.*

*3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх влево и в обратную сторону 20-30 сек.*

*4. Упражнения выполнять сидя, упражнение 2-3 делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. Комплекс упражнений № 3*

*1. Выполняется сидя. Откинуться на спинку стула. Произвести глубокий вдох. Наклонившись вперед - выдох. Повторить 5-6 раз.*

*2. Выполняется сидя. Откинуться на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 3-4 раза.*

*3. Выполняется сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повторить 4-5 раз.*

*4. Выполняется сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.*

***Тренинг по снятию усталости с глаз и***

***улучшению зрения***

***1. "День—ночь"***

*На слово "ночь" - крепко зажмурить глаза на 5 сек., на слово "день" - открыть глаза на 5 сек. Повторить 5-8 раз.*

***2. "Сережки"***

*Массировать мочки ушных раковин (зажать мочки уха большим и указательным пальцами).*

***3."Буратино"***

*Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох. Наклонившись вперед, к стулу, - выдох. Повторить 5-10 раз.*

***Упражнения для расслабления глаз.***

***1.*** *Рисование на потолке восьмерок глазами, не поворачивая головы, вправо и влево в течение 1 минуты.*

*2. Представить на кончите носа муху. Скосить глаза, сосредоточиться, сдуть муху. Упражнение выполнить 7 раз.*

***3.*** *Движение глаз. Закрыв глаза, произвести ими круговые движения (налево, вверх, направо, вниз), а также в обратном направлении. Указанное движение в медленном темпе повторить 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую, после чего закрытые глаза слегка помассировать (погладить) пальцами, раскрыть их и сделать несколько быстрых мигательных движений.*