#

# Комплекс упражнений для глаз № 1

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз:

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 – 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 – 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 – 6. Аналогичным образом проводятся упражне­ния, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 – 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

**Комплекс упражнений для глаз № 2**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз:

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 – 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

3. Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – право. Затем посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

 4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 – 4 вверх, на счет 1 – 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 –

 Повторить 3 – 4 раза.

**Комплекс упражнений для глаз № 3**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз:

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 – 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 – 4, затем налево на счет 1 – 4 и прямо на счет 1 – 6. Поднять глаза вверх на счет 1 – 4, опустить вниз на счет 1 – 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 – 30 см, на счет 1 – 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 – 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 1 – 2 раза.

**Комплекс упражнений для глаз № 4**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз:

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.
2. Быстро моргать в течение 15 сек. Повторить 3-4 раза.
3. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

**Комплекс упражнений для глаз № 5**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз:

1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца.Повторить 5-6 раз.
2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз.

Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

**Комплекс упражнений для глаз № 6 (4 блока)**

В зависимости от возраста детей в комплекс зрительной гимнастики из каждого блока мы включаем от 2 до 5 упражнений.

**ПЕРВЫЙ БЛОК** способствуют укреплению мышц и повышению эластичности суставно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника, улучшению питания мозга.

1. **«Слон»** Исходное положение (и. п.) – сидя на мяче, стуле, гимнастической скамейке или стоя; руки за спиной, кисти в замок. Наклоны головы вперед – назад:

Головой кивает слон,

Он слонихе шлет поклон.

**2.»Зяблик»** И. п. – то же; руки на пояс, локти в стороны («крылышки у зяблика»). Повороты головы вправо – влево: «Пинь – пинь – пинь!

 Шубу скинь – скинь – скинь!»

 Зяблик распелся, зяблик согрелся!

**ВТОРОЙ БЛОК** гимнастики – это самомассаж тканей, расположенных вокруг глаз.

**1.Поглаживание круговой мышцы глаза.** Производится подушечками указательных и средних пальцев от внутреннего угла глаза по верхнему краю орбиты к височной ямке, затем по нижнему краю глазницы, к корню носа до бровей.

Над бумажным над листом

Машет кисточка хвостом.

Да не просто машет,

А бумагу мажет.

Красит в разные цвета.

Ах! Какая красота!

**2.Пощипывания бровей** от внутреннего угла глаза к наружному, выполняются большим и указательным пальцами. Закричу я: «Га – га – га!»

 Налечу я на врага.

 А когда я разозлюсь,

 Очень больно я щиплюсь!

1. **Пунктирование кончиками указательных и средних пальцев круговой мышцы глаза** («бегущие ножки»). Выполняется от внутреннего угла глаза по верхнему краю орбиты к височной ямке, затем по нижнему краю глазницы, к корню носа до бровей.

 Ножки, ножки, где вы были?

 За грибами в лес ходили!

**ТРЕТИЙ БЛОК** – это энергетическая зарядка глаз по

 М.С. Норбекову.

 «Разогрейте ладони, чтобы усилить приток энергии к ним. Для этого опустите руки до уровня солнечного сплетения, так энергия течет лучше. Продолжая растирать, подносим руки к глазам. Кладем кисти одну на другую, пальцы плотно соединены, скрещены на лбу, а основания мизинцев, соединенные в одной точке, размещаются строго на переносице, в том месте, где обычно находится дужка очков. Сделайте ладони чашечкой. Поправьте их так, чтобы свет не проникал внутрь и в то же время ресницы не касались ладоней. Только после этого закройте глаза веками. Энергия из центра ладошек пойдет прямо в глазные яблоки. Для того чтобы энергия поступала беспрепятственно, голова должна находиться в одной плоскости с позвоночником»

**ЧЕТВЕРТЫЙ БЛОК** – тренировка мышц глаз.

 **1. Поднимать глаза вверх и опускать вниз, как бы заглядывая в глазницу**. Перед началом упражнения объяснить детям, что мы следим глазами за мячиком, который подпрыгивает высоко вверх и снова ударяется об пол: Высоко-превысоко

Бросил я свой мяч легко.

Выше дома, выше крыши,

Облаков высоких выше.

Но упал мой мяч с небес,

Закатился в темный лес.

Раз, два, три, четыре, пять,

Я иду его искать.

2. **Посмотреть влево – вправо, так же глубоко заглядывая в глазницу («часики»):**

На столе часы стоят.

Целый день они стучат:

Тик – так, тик – так.

Не стучите громко так!

**3. Хлопать ресницами часто-часто («крылышки у бабочки»):**

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают**.**

**4. Слегка зажмуриться:**

Анютины глазки

Зажмурили глазки.

Широко открыть глаза:

Анютины глазки

Открылись, как в сказке.

**5. Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони:** Щеткой чищу я щенка,

 Щекочу ему бока.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**