**Гимнастика для глаз**

Данные комплексы можно использовать как самостоятельные гимнастическо-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультминутки.

**Упражнения для глаз (комплекс 1)**

И.П.- сидя за столом.

1. Закрыть глаза. Отдых 10- 15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2.Движения глазными яблоками.

* Глаза вправо - вверх.
* Глаза влево – вверх.
* Глаза вправо – вниз.
* Глаза влево – вниз.

Повторить 3 – 4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10 – 15 сек.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 сек. Ладони на стол. Открыть глаза.

**Упражнение для глаз (комплекс 2)**

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5-6 сек. Открыть, посмотреть на кончик носа. Посмотреть 3-4 раза.
3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 сек. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Отрыть 10-15 сек. Отрыть глаза.

**Упражнения для глаз (комплекс 3)**

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
3. Поморгать глазами. Повторить 5-6 раз.

**Упражнения для глаз (комплекс 4)**

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.

Закрыть глаза, расслабить веки, 10-15 сек.

3.Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза.

*Движения глаз выполняются медленно в соответствии с текстом упражнения.*

**Упражнение «Ах, как долго мы писали»**

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.*поморгать глазами.*

Посмотрите все в окно, *посмотреть влево-вправо.*

Ах, как солнце высоко*.посмотреть вверх.*

Мы глаза сейчас закроем, *закрыть глаза.*

В группе радугу построим,*открыть глаза*

Вверх по радуге пойдем, *рисуем в воздухе радугу пальчиком,*

Вправо, влево повернем,*следя за ним взглядом*

А потом спустились вниз,*посмотреть вниз*

Жмурься сильно и держись.*зажмурить глаза, открыть и поморгать*

**Упражнение «Стрекоза»**

*Упражнение можно выполнять стоя и сидя.*

Вот какая стрекоза,

Как горошины, глаза

А сама, как вертолет,

Влево, вправо, назад, вперед.

И на травушке – роса,

И на кустиках роса.

Мы ладошки отряхнули,

Улетела стрекоза.

Попрыгунья испугалась,

Только песенка осталась.

*Движения глаз выполняются медленно в соответствии с текстом упражнения.*

**Упражнение «Королева»**

Посмотрели вправо, влево

Я сегодня королева,

Посмотрели вверх, вниз

Это вовсе не каприз.

Представленные комплексы гимнастики для глаз “Весёлая неделька” помогут не только запомнить дни недели, но и способствуют профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Всю неделю по - порядку, Глазки делают зарядку. | *Посмотреть вверх, вниз, влево;*  *голова остается подвижной,*  *упражнение снимает глазное напряжение* | | В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту. | *Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна;  (снимает глазное напряжение).* | | 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;  (снимает глазное напряжение).* | | 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; (упражнение для  снятия глазного напряжения)* | | 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.  (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует  их координации)* | | 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;  (совершенствует сложные движения глаз)* | | 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  (совершенствует сложные движения глаз)* | | - 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  (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)* | | Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя! | *Глаза открыть и посмотреть на друга справа,*  *затем на друга слева. Улыбнуться друг другу.* | |