**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 травуИ 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 вправоНе 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 открываемТак игру мы продолжаем. |  *Плотно закрыть глаза,досчитать да пяти и широкооткрыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)* |
|  По четвергам мы смотрим вдаль,На это времени не жаль,Что вблизи и что вдалиГлазки 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 зевалиГлаза по кругу побежали.Остановка, и опятьВ 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 верхнийправый 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 закалялисьНужно воздухом дышать. |  *Закрыть веки, массировать ихс 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.* |

 |