

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ РАБОТЫ МЫШЦ ГЛАЗА.

**Комплекс 1.** Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять-шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три-четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (три-четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

**Комплекс 2.** Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаз (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (4-5 раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

**Комплекс 3.** Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноименного глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (3-5 раз).
2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (3 раза).
3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; то же самое, но в обратную сторону (4-5 раз).

**Комплекс 4.** Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п. – стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (3-4 раза).

2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки (2-3 раза).

3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (2-3 раза).

**Комплекс 5.** Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И. п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (2 раза).

2. И. п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать падающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить 3-4 раза).

3. И. п. – стоя. «Спрячь глазки» (зажмуриться). «У кого глазки большие» (широко открыть глаза).

**Комплекс 6.** Способствует тренировке мышц глаза, формированию сложных движений глазных мышц.

1. И. п. – стоя, руки с мячом вниз. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него, опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч, опустить его.

2. И. п. – стоя, мяч в вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево – вправо, следить глазами за мячом (5-6 раз).

3. И. п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (4-5 раз).

4. И. п. – стоя, мяч в вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и. п., следить за мячом (4-5 раз).