**УПРАЖНЕНИЕ**

**«РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ»**

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем мы играть.

Мы закроем быстро глазки

И чтобы время не терять,

Будем мы теперь моргать.

И откроем их опять.

**УПРАЖНЕНИЕ**

**« ПОИГРАЕМ С ПАЛЬЧИКАМИ»**

А теперь нам надо встать,

Один пальчик вверх поднять,

Посмотреть сначала вверх,

а потом на пальчик.

Руку вытянем вперед

Только не наоборот,

Но из виду не теряем,

К глазкам пальчик приближаем.

**Упражнения "Жук"**

**(на укрепление глазных мышц )**

"В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел - ЖЖЖ.

(Сидя, ноги скрестить, грозить пальцем)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

(отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

(указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)

Жук наш приземлился,

(направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать)

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко. (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)

Жук наверх полетел, и на потолок присел. (поднять руки вверх, посмотреть вверх)

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали. (подняться на носки, смотреть вверх)

Хлопнем дружно, хлоп-хлоп. Чтобы улететь он смог. ( Хлопки в ладоши)



ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Зарядку для глаз йоги придумали в

самые незапамятные времена, по

крайней мере, выглядит она не

больно-то современно. Обязательно

нужно выполнять эту зарядку ежедневно,

не пропуская ни одного дня. Говорят,

один день пропуска - и можно потерять

эффект, достигнутый за последние пару

недель. Не знаю, так ли это, потому что

предупреждение настолько пугает, что и проверять не хочется. Зарядку можно

делать в любое время суток, главное –

спустя не меньше четырех часов после

еды. Все упражнения, кроме последнего,

лучше всего выполнять, сидя в позе лотоса.

Если для тебя это сложно, просто сядь

удобно, так, чтобы спина была прямой.

Между упражнениями давай глазам

отдохнуть, расслабляя их и часто-часто

моргая.

**Упражнение «Жмурки»**

В "жмурки", дети, поиграем   
Снова пальчик поднимаем.

 И, закрыв ладошкой глаз,   
 Мы посмотрим еще раз.   
 Только руку поднимаем, Упражнение повторяем.  
 В сторону отводим руку

И ведем ее по кругу.   
Вы, ребята, не зевайте,   
Пальчик взглядом провожайте.

**Упражнение «Моргунчики»**

Мы играли, мы читали,

Наши глазки так устали,

Мы немножко поморгаем,

На минуточку замрем

И опять играть начнем.

У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

**Глазной профилактический комплекс**

1.  **Расслабление**. Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни: любовное свидание или первую улыбку сына, плеск ласкового моря или лесную прогулку. У каждого человека есть свои радостные воспоминания.   
Круговые движения. Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем - против.

2.  **Движения по прямым линиям**. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо-налево, и вертикали: вверх-вниз.

3. **Моргание.** Интенсивно сжимайте и разжимайте глаза.

4.  **Диагонали.** Направьте взгляд в левый нижний угол, то есть посмотрите как бы на левое плечо и сосредоточьте взгляд на этой точке. После трех морганий повторите в правую сторону.

5.  **Зеркальная диагональ**. Аналогично предыдущему упражнению скосите глаза в левый верхний угол, затем в правый.

6. **"Темное расслабление"**. Положите на закрытые глаза теплые ладони, пальцы скрещены на лбу. Расслабьтесь и постарайтесь добиться глубокого черного цвета.

7. **Моргания**. Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами .

8. **"Косые глаза"**. Сведите глаза к носу. Для выполнения этого упражнения к переносице поставьте кончик указательного пальца и посмотрите на него - тогда глаза легко "соединятся".

9.**"Близко-далеко, или работа глаз на расстоянии".** Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую деталь. Ею может быть листик дерева, растущего за окном, или небольшая бумажная точка, наклеенная на стекло на уровне глаз. Затем над выбранной точкой проведите воображаемую прямую линию, уходящую вдаль, и направьте свой взгляд далеко вперед, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

**Правила выполнения**

* Все упражнения, кроме

последнего, выполняются сидя, в

удобном положении. Спина –

прямая, шея и плечи максимально

расслаблены.

* В упражнениях, когда глаза

двигаются по определенным

направлениям, фиксируйте

финальную точку каждого

движения на несколько секунд.

Каждое такое упражнение следует

повторять не менее 7-10 раз в

каждом направлении.

* Упражнения можно выполнять в разной последовательности и неограниченное количество раз.