**Комплекс упражнений для зрительного анализатора**

Каждый блок упражнений выполняется поочерёдно: c открытыми глазами; c закрытыми глазами; на мысленном уровне, с закрытыми глазами.

1. Движение глаз вверх-вниз.
2. Движение глаз влево-вправо.
3. Движение влево-центр-вправо-центр.
4. «Восьмерка» - плавные движения глаз по знаку бесконечности: по часовой стрелке; против часовой стрелки

∞

1. «Бантики» - движения глаз с фиксацией на каждом уголке бантика: по часовой стрелке; против часовой стрелки.

6. «Косоглазие» - движение глаз: кончик носа – вдаль; переносица – вдаль, межбровие – вдаль.

7. «Циферблат» - движение глаз по кругу, по часовой стрелке и против нее:

- голова прямо;

-с наклоном головы вниз;

-с наклоном головы назад.

**Комплекс гимнастики для глаз**

1. Крепко закройте глаза на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз
2. Закройте глаза и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние в течение 1-3секунд; повторите 3-4раза
3. Медленно переводите взгляд с пола на потолок, вправо и влево, и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раза.
4. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, потом закройте другой глаз. Повторите 6-8 раз.
5. Положите кончик пальца на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро моргните (не зажмуриваясь). Закройте глаза и расслабьте веки, сделайте 2-3 глубоких вдоха. Повторите 3 раза.

**Комплекс для профилактики возникновения**

**близорукости и дальнозоркости**

После выполнения каждого упражнения закрыть и расслабить глаза (в течение 1 минуты).

1. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
2. Крепко зажмурьте на 3-5 секунд глаза, а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 7 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.
3. Перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу – по часовой стрелке и против, вправо – влево, вверх – вниз, восьмёркой). Глаза при этом могут быть открыты или закрыты, по желанию . Если глаза открыты, то при движении взгляды обращайте внимание на окружающие предметы . Укрепляет мышцы глаз .
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза . Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости .
5. Стоя возле окна, сосредоточьтесь на предмете, находящемся близко от глаз (это может быть точка на стекле), а затем переводите взгляд на удалённый объект. Повторите 10 раз . Снимает утомление , облегчает зрительную работу на близком расстоянии .