



### Упражнения для активизации работ мышц глаз

*Комплексы* упражнений для активизации работы мышц глаз, которые способствуют снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению.

#### *Комплекс упражнений для активизации работы мышц глаз:*

1. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.
  2. 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).
  3. 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).
  4. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле, отыскать в небе птиц или самолет и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.
  5. Глаза открыты. Выполнять частое-частое моргание глазами. Это упражнение способствует борьбе с хронической «сухостью» глаз.
  6. Стоим или сидим спокойно. Вытягиваем руку. Фиксируем взгляд на кончике указательного пальца, удерживаем взгляд на приближаемом собственном пальце, другой рукой одновременно ощупываем этот палец.
- При таком способе кроме фиксации (имеет место координированная работа зрительного, двигательного анализаторов).

*Пальминг* является разновидностью гимнастики для глаз и как раз помогает им отдохнуть. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время включить можно спокойную музыку или читать стихи.

1. Потереть ладони друг о дружку. Закрывать веки, затем закрыть глаза ладонями. «Смотреть» до упора вправо и влево, не открывая при этом глаза. Повторить упражнение 10-15 раз.
2. Точно так же, как в первом упражнении, «смотреть» с закрытыми веками, но на этот раз по диагонали, по правой и по левой. Упражнение повторить 10-15 раз.
3. Теперь «смотрим» вверх-вниз. Упражнение повторить 15-20 раз.
4. Веки закрыты, делать глазными яблоками круговые движения, сначала в одну, затем - в другую сторону. Упражнение повторить по 10-15 раз в каждую сторону.
5. Веки глаз закрыты. Сесть, расслабиться, потереть переносицу тыльной стороной ладони. Продолжительность упражнения – две - три минуты.
6. Веки глаз закрыты. Мягко постучать по бровям указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. Продолжительность упражнения – 1-2 минуты.

Все вышеперечисленные упражнения улучшают кровообращение глаз, тем самым, делая их здоровее и выносливее.