**Упражнения для утомлённых глаз.**

1.Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их. Повторить 6-7 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслабления мышц глаза.

2.Сидя. Быстрое моргание в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

3.Стоя:

* Смотреть прямо перед собой 2-3 минуты.
* Поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз.
* Перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд.
* Опустить руку.
* Повторить 10 раз. Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуется очками, выполняет это упражнение, не снимая их.

4.Выполняется сидя:

* Закрыть веки.
* Массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1=ой минуты.

Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

5.Сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Спустя 1-2 секунды. Снять пальцы с века. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

**Упражнения для снятия глазного напряжения.**

1.Плотно закрыть и широко открыть глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 секунд.

2.Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3.Вращать глазами по кругу, вниз, влево, вверх, вправо.

Упражнения выполняйте сидя, повторяя каждое 3-4 раза. Общая продолжительность занятий гимнастики 2-3 минуты. Упражнения 2 и 3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и закрытыми глазами.

**Полный комплекс упражнений для глаз**

1.Сидя.

1) Закрыть веки

2) Массировать с помощью круговых движений пальца (верхнее веко - от носа к наружному краю глаза, нижнее веко - от наружного края к носу, затем наоборот). Продолжать 1 минуту. Расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.

2. Сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минуты. Улучшает кровообращение

3. Сидя. Голова неподвижна.

1) Вытянуть полусогнутую руку вперёд и вправо.

2) Производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом глазами за кончиком пальца.

3), 4) Те же движения левой рукой против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз. Развивает координацию сложных движений глаз, и способствуют укреплению вестибулярного аппарата.

4. Стоя. Голова не подвижна.

1) Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз

2) Посмотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд.

3) Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 секунд.

4) убрать ладонь, посмотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 секунд.

5) - 8) Тоже самое, только с пальцем другой руки. Повторить 5-6 раз. Способствует объединённой работе обеих глаз.

5.Сидя.

1) Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд.

2) Затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

6. Стоя.

1) Голова неподвижна, поднять глаза вверх.

2) Опустить их к низу.

3) Повернуть глаза в правую сторону.

4)Повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6-8 раз. Совершенствует сложные движения глаз.

7. Стоя. Голова неподвижна.

1) Отвести полусогнутую правую руку в сторону.

2) Медленно передвигать палец справа налево и следить глазами за ним.

3) Тоже в обратную сторону. Повторить 10 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию в горизонтальной плоскости.

8. Сидя.

1) Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза.

2) Спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, профилактика глаукомы.

9. Сидя.

1) Смотреть вдаль перед собой 2-3 секунды.

2) Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах. Лучше проводить перед письменной работой.

10. Стоя.

1) Голова неподвижна, поднять полусогнутую правую руку вверх.

2) Медленно передвигать палец сверху вниз и следить за ним глазами.

3) Тоже при движении пальца снизу вверх. Повторить 10 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию вверх в вертикальной плоскости.

Предложенные комплексы коррекционной гимнастики для глаз можно использовать в профилактических целях.