**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.**

**КОМПЛЕКС №1.**

И. п. – сидя за партой.

1. Закрыть глаза. Отдых 10 – 15 секунд. Открыть глаза. Повторить 2 – 3 раза.

2. Движениями глазными яблоками:

* Глаза вправо – вверх;
* Глаза влево – вверх;
* Глаза вправо – вниз;
* Глаза влево – вниз.

Повторить 3 – 4 раза. Глаза закрыть, Отдых 10 – 15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, открыть глаза.

**КОМПЛЕКС №2.**

1 Закрыть глаза. Отдых 10 – 15 с. Открыть глаза. Повторить 2 – 3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5 – 6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5 – 6 с. Открыть глаза.

3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20 – 30 с.

Закрыть глаза. Отдых 10 – 15 с. Открыть глаза.

**КОМПЛЕКС №3.**

1.Закрыть глаза. Отдых 10 – 15 с. Открыть глаза. Повторить 2 – 3 раза.

2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5 – 6 раз. Закрыть глаза, расслабить веки, 10 – 15 с.

3. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдыхать 10 – 15 с. Открыть глаза.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ.**

1.Потереть ладонью о ладонь. Закрыть глаза и положить ладони на них.

2.Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

«ЧАСОВЩИК»

Часовщик прищурил глаз,

(Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз)

Чинит часики для нас.

(Открыт глаза).

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ.**

* 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа – налево, слева – направо.
* 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх – вниз, вниз – вверх.
* 15 вращательных движений глазами слева – направо.
* 15 вращательных движений справа – налево.
* 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону – «восьмерка».

«РУКИ ЗА СПИНКУ, ГОЛОВКИ НАЗАД».

Руки за спину, головки назад.

(Закрыть глаза, расслабиться).

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх).

Головки опустим – на парту глядим. (Вниз).

И снова на вверх – где там муха летит? (Вверх).

Глазами повертим, поищем еще. (По сторонам).

И снова читаем немного еще.