**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

Важнейшим органом восприятия информации о состоянии окружающего мира являются органы зрения – глаза. Различные нарушения зрения возникают и развиваются незаметно, особенно у детей дошкольного возраста.

Простудные заболевания, понижение и повышение температуры воздуха, плохое питание и освещенность, волнение, снижение иммунитета, стрессовые ситуации – все эти факторы сказываются на состоянии глаз и увеличивают возможность из заболеваний.

Глаза, как и любой орган, нуждается в покое и расслаблении. Глазные мышцы необходимо не только во время напрягать или расслаблять но и тренировать специальными физическими упражнениями.

У детей зрительные функции податливы для воздействия и могут быть восстановлены специальными упражнениями для глаз. Такая гимнастика для глаз не имеет никаких противопоказаний, ее выполнение не должно утомлять глаза. Самое главное – тренировать их регулярно, понемногу и постепенно.

**Специальные упражнения для глаз**

И.п. – сидя или стоя.

1. Посмотреть строго вверх (на потолок), перевести, не торопясь, взгляд вниз (на пол) – 5-6 раз.

2. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно – 5-6 раз.

3. Вытянуть вперед руку по средней линии лица, смотреть на конец указательного пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться – 5-6 раз.

4. Указательный палец на переносице, взгляд прямо вперед. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно – 6-8 раз.

5. Частые моргания в течение 10-15 секунд – 3-4 раза.

6. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть на 3-5 сек. – 5-6 раз.

7. Быстро моргать по 10 сек. – 3-4 раза.

**Упражнения для тренировки внутренних мышц глаза**

1. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать (следить за мячом глазами) – 5-6 раз.
2. Подбросить мяч вверх, удар об пол и ловля двумя руками – 5-6 раз.
3. Передача мяча в парах друг другу: двумя руками из-за головы; от плеча; от груди – 6-8 раз.
4. Метание мешочка с песком в мишень 4-5 раз каждой рукой.
5. Броски мяча в баскетбольную корзину- 6-7 раз.
6. Передача футбольного мяча в парах – 8-10 раз.

**Самомассаж глаз**

* 1. Тремя пальцами круговыми движениями массировать лоб от переносицы к вискам (3-5 раз).
  2. Тремя пальцами надавливать на брови, продвигая пальцы от переносицы к вискам (3-5 раз).
  3. Большими и указательными пальцами захватить брови и, слегка оттянув, сжать между пальцами и отпустить. Начинать щипковые движения около переносицы, передвигаясь к вискам (3-5 раз).
  4. Помассировать виски круговыми движениями двумя пальцами (указательным и средним) в одну и в другую стороны (по 8 раз).
  5. Надавливая тремя пальцами на верхний край скулы, пройти по нему от переносицы к вискам (3-5 раз).
  6. То же самое по нижнему краю скулы от висков к переносице (3-5 раз)
  7. Круговыми движениями помассировать точки у внутреннего края около переносицы по 6 раз в обе стороны.
  8. Тремя пальцами массировать козелки обоих ушей по 8 раз.
  9. Сложить указательный и средний пальцы «вилкой» и хорошо растереть ими кожу спереди и за ушами.
  10. Тщательно размять мочки ушей большим и указательным пальцами, размять края ушных раковин снизу доверху.