**Упражнения для глаз**.

Эти упражнения дают возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой, с которой ребенок столкнется в школе. Натренированные мышцы глаза уберегут глаза ребенка от понижения остроты зрения при чрезмерной нагрузке. Тренировочные упражнения необходимы ребенку, пользующемуся очками, так как привязанность к очкам приводит к вялости глазных мышц. Все упражнения могут выполняться детьми вне зависимости от диагноза.

**Упражнения для тренировки мышц глаза.**

1. Исходное положение — стоя, руки опущены с мячом вниз:
   * поднять мяч перед глазами, широко открыть глаза,
   * посмотреть на мяч;
   * опустить мяч;
   * поднять мяч перед собой, прищурить глаза,
   * посмотреть на мяч;

опустить мяч;

1. Исходное положение — стоя, руки с мячом вытянуты вперед:
   * качание рук влево, вправо, следя глазами за мячом(5-6 раз)
2. Исходное положение — стоя, руки с мячом внизу:
   * медленное круговое вращение в правую сторону;
   * вращение в левую сторону.

**Упражнения для снятия статического напряжения.**

* Исходное положение — сидя. Закрывать и широко открывать глаза с интервалом в 30 секунд (5-6раз подряд);
* Исходное положение — сидя. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (3-4 раза);
* Исходное положение — сидя. Вращение глазами по кругу по 2-3 секунды в каждую сторону (3-4 раза);
* Исходное положение — сидя. Быстрое моргание в течение 1-2 минут;
* Исходное положение — стоя перед окном. Смотреть вдаль 3-4 минуты.

**Упражнения для снятия утомления.**

1. Исходное положение — стоя:
   * смотреть прямо перед собой 2 −3 секунды;
   * поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаза; перевести взгляд на кончик пальца и смотреть 3-5 сек.;
   * опустить руку, повторить 4-5 раз.
2. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч:
   * опустить голову, смотреть на носок левой ноги;
   * поднять голову, смотреть на правый верхний угол комнаты.
3. Исходное положение — стоя у окна (без очков):
   * смотреть на вершины деревьев за окном;
   * перевести взгляд и назвать любой предмет на земле, посмотреть на облака или летящую птицу;
   * назвать транспорт, проезжающий по дороге;
   * повторить 2 раза.