**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ**

**зриТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

1. Проведение упражнений в доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку.
2. Необходимо точное выполнение всех упражнений.
3. Применение упражнений возможно на предметных уроках и специальных занятиях.
4. Упражнения лучше начинать с простых движений, постепенно увеличивая их сложность и скорость.
5. Никогда нельзя делать усилия, чтобы увидеть объект, кроме тех упражнений, где это особо оговорено.
6. При выполнении упражнений нужно глубоко дышать. Дыхательные упражнения могут чередоваться со зрительными.
7. Практически во всех упражнениях надо моргать. Моргание легкое как движения крыльев бабочки.
8. Во время выполнения упражнений обязательно снимать очки.
9. Если один глаз сильнее, чем другой, то дайте более слабому больше работы при помощи прикрытия более сильного глаза повязкой или ширмочкой.
10. Упражнения для развития глазодвигательных мышц нужно проводить при фиксации головы с помощью пук или волевым усилием.
11. При выполнении упражнений на развитие аккомодации лучше использовать яркие цветные ориентиры (на палец – колпачок красного цвета, линейка красного или оранжевого цвета, красный круг на доске и т.д.)
12. Массировать веки можно только чисто вымытыми руками.

**Комплекс № 1**

**Общеукрепляющие упражнения для глаз**

1.Закрыть глаза.

 Поморгать сомкнутыми веками – 20 секунд – 3 раза. (Пауза – 5 секунд)

2. Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо

 и в обратном направлении. 10 раз. (Пауза – 5 секунд)

3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2-3 секунды,

 потом прикрыть веки и опять открыть. 10 раз. (Пауза – 5 секунд)

4. В течение 5 секунд смотреть обоими глазами на переносицу. 10 раз. (Пауза – 5 секунд)

5. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой

 усталости. 10 раз. (Пауза – 5 секунд)

**Комплекс № 2**

**Упражнения для профилактики утомления глаз**

*Упражнения проводятся в течение 2-3 минут*

1.Исходное положение (и.п.) – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий

 вдох. Наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, затем

 открыть веки. Повторить 4 раза.

3. И.п. - сидя, руки на поясе. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть

 левой руки. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки.

4. И.п. – сидя. Посмотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 секунды,

 поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 15-20 см от

 глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, затем

 опустить руку. Повторить 5-6 раз.

5. И.п. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки

 вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки

 опустить (выдох).

 Повторить 5-6 раз.

**Комплекс № 3**

**Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц**

1.Исходное положение (и.п.) – сидя, откинувшись на спинку стула. Медленно

 переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы.

 Повторить 8-10 раз.

2. И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула. Медленно переведите взгляд

 вправо, влево и обратно.

 Повторить 8-10 раз.

3. И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула. Медленно переведите взгляд

 вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно.

 Повторить 8-10 раз.

4. И.п. – сидя. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом

 направлениях.

 Повторить 8-10 раз.

**Комплекс № 4**

**Упражнения на снятие зрительного утомления**

1.Исходное положение (и.п.) – сидя, откинувшись на спинку стула или стоя.

 Совершите 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа –

 налево, затем слева – направо.

2. И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула или стоя.

 Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх – вниз

 и вниз – вверх.

3. И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула или стоя.

 Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева – направо.

4. И.п. – сидя откинувшись на спинку стула или стоя.

 Совершите 15 круговых вращательных движений глазами справа - налево.

5. И.п. – сидя откинувшись на спинку стула или стоя.

 Совершите по 15 круговых вращательных движений глазами вначале

 в правую, затем в левую стороны.