*****Зрительные***

***физкультурные***

***минутки***

Недаром говорят, что глаза - зеркало души человека. Как же чувствует себя ребенок, если 30 – 40 % детей страдают от нарушения остроты зрения. Близорукость занимает ведущее место в этой патологии и является одной из причин инвалидности и ограничений в выборе профессии.

Кроме близорукости нередко у детей школьного возраста наблюдаются следующие глазные заболевания:

* **атрофия** зрительного нерва – распадение нервного волокна;
* **астигматизм** – аномалия рефракции (преломления) способности глаза;
* **катаракта** – помутнение хрусталика (причина: заболевание матери в период беременности);
* **ретинопатия** – отслойка сетчатки (у недоношенных детей и детей с низкой массой – до 2 кг);
* **увелиты** – воспалительные процессы сосудистой оболочки глаз (последствия гриппа**,** воспаления миндалин, пазух носа).

**Трудности**: светобоязнь, восприятие фрагментарное, дезориентация, утомляемость. Частые головные боли, неприятие контрастных цветов, затуманивание зрения, боль в глазах, нарушение цветоощущений.

Для детей с подобными заболеваниями зрительная нагрузка не должна превышать 20 минут. Перед занятием, во время занятия упражнения на тренировку мышц глаза просто необходимы.

**КОМПЛЕКС I**

НАЗНАЧЕНИЕ**:** улучшение циркуляции крови в органе зрения

**Упражнение № 1**

**Выполнение.** Сомкнуть веки обоих глаз на 3 – 5 секунд; повторить 6 – 8 раз

**Упражнение № 2**

**Выполнение**. Быстро моргать глазами в течение 10 – 15 секунд, затем повторить то же самое с интервалами в 7 – 10 секунд.

**Упражнение № 3**

**Выполнение.** Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение

1 минуты.

**Упражнение № 4**

**Выполнение.** Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение

1 – 3 секунд.

**КОМПЛЕКС II**

НАЗНАЧЕНИЕ**:** снятие утомления глаз, расслабление зрительной системы, укрепление мышцы век, улучшение кровообращения

**Время выполнения:** каждое упражнение выполняется в течение 2 – 3 мин.

**Упражнение № 1**

**Выполнение. И.п.** каждого упражнения - стоя или сидя.

Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа – налево, затем слева – направо.

Сделайте 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх – вниз и вниз – вверх.

Сделайте 15 круговых вращательных движений глазами слева – направо.

то же самое, но справа – налево.

Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую сторону.

**Упражнение № 2**

**Выполнение.** И.п. – сидя. Крепко зажмурьте глаза на 3 – 5 сек., а затем открыть на 3 – 5 сек. Повторить 6 – 8 раз.

**И.п.** – сидя. Быстро моргать в течение 1 – 2мин.

**И.п**. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2 – 3 сек., перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенной по средней линии лица на расстоянии 25- 30 см. от глаз., и смотреть на него3 – 5 сек., затем опустить руку. Повторить 1 0 –12 раз.

**И.п.** – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец не сводя с него глаз, до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 – 8 раз.

**И.п**. – сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять 1 мин.

**Упражнение № 3**

**И.п**. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 сек., а затем открыть их на 3 – 5 сек.. Повторить 6 – 8 раз.

**И.п**. - сидя. Быстро моргать в течение 1 – 2 мин.

**И.п.** – стоя. Смотреть прямо перед собой 2 – 3 сек., затем поставить палец руки на расстоянии 25 - 30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3 – 5 сек. опустить руку. Повторять 10 – 12 раз.

**Упражнение выполняется, не снимая очки.**

**И. п. - сидя.** Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

**И.п**. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1 – 2 сек. снять пальцы с века. Повторить 3 – 4 раза.

**Упражнение № 4**

**И.п. –** сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 сек., а затем открыть их на 3 – 5 сек, повторить 6 – 8 раз.

**И.п.** – сидя. Быстро моргать в течение 1 – 2 мин.

**И.п.** - стоя. Смотреть прямо перед собой 2 – 3 сек, затем поставить палец на руки на расстоянии 25 – 30 см. от глаз. Перевести взгляд на кончик пальца. И смотреть на него 3 – 5 сек., опустить руку. Повторить 10 – 12 раз.

**Упражнение выполняется в очках.**

**И.п. - сидя.** Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями в течение 1 мин.

И. п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1 – 2 сек. снять пальцы с века. Повторить 3 – 4 раза.

**Упражнение № 5**

**И.п – сидя, откинувшись на спинку стула.**  Глубокий вдох. Наклонившись вперед, выдох. Повторить 5 – 6 раз.

**И.п.** – сидя, откинувшись на спинку стула. Крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.

**И.п.** – сидя, руки на поясе. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки.

**И.п.** – сидя. Посмотреть прямо перед собой на классную доску 2 – 3 сек, поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии15 – 20 см. от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3 – 5 сек, затем опустить руку. Повторить 5 – 6 раз.

**И.п.** – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх

(вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить (выдох). Повторить 4 – 5 раз.

**И.п**. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 сек, затем открыть глаза на 3- 5 сек. Повторить 6 – 8 раз.

**И.п**. – сидя. Быстрое моргание в течение 1 – 2 мин.

**Упражнение № 6**

**И.п. – стоя.** Смотреть вдаль перед собой 2 – 3 сек., затем поставить палец руки на средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см. от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3 – 5 сек, после чего опустить руки. Повторить 10 – 12 раз.

**И.п.** – стоя. Вытянуть руку вперед, посмотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6 – 8 раз.

**И.п.** – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин.

**И.п**. - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см. от глаз, смотреть двумя глазами на палец 3 – 5 сек, затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3 – 5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3 – 5 сек.

Аналогично повторить, смотря левым глазом на палец вытянутой левой руки. Повторить 5 – 6 раз.

**Упражнение № 7**

Подойти к окну и некоторое время смотреть попеременно то вдаль, то на предметы, расположенные вблизи.

Несколько раз резко поводите взглядом вправо – влево, вверх – вниз.

Мысленно нарисуйте глазами «восьмерку», сначала расположенную вертикально, затем – горизонтально.

Закройте глаза и несколько минут сосредоточенно «рассматривайте» черноту, пытаясь проникнуть в нее поглубже.

**Упражнение № 8**

**И.п. – стоя,** руки вдоль туловища. Медленно поднимать руки в стороны, сводя их над головой, затем вернуться в исходное положение, опуская руки перед собой.  **Повторить 10 раз**

**И.п.** – сидя в удобной позе, спина прямая. Выполнять упражнение без напряжения. Смещать взгляд влево – вправо, вверх – вниз. **Повторить 10 раз.**

Смещать взгляд по диагонали, влево – вверх, вправо – вниз. Затем вправо – вверх, влево – вниз. **Повторить 10 раз.**

Круговые движения глаз: 10 кругов по часовой стрелке, 10 кругов против часовой стрелки. **Повторить 10 раз**.

Массировать веки, мягко поглаживая их указательным и средними пальцами в направлении от носа к виску и обратно.

**Продолжительность 30 сек**.

Ладонями прикрыть глаза (закрытые). Представить черный цвет. Продолжительность 1 мин.

**Упражнение № 9**

Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо.

Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному кругу вращения глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем выполнять 2 – 3 поворота по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки. Расслабить глаза.

Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в каждый нижний угол, в левый в верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол. Повторять от 2 до 5 мин, Держать голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения. Расслабить глаза.

**Упражнение № 10**

Встать или сесть спокойно и устойчиво. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Почувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. Лицо и тело должны быть расслаблены. Это даст дополнительный отдых. Но все же внимание должно быть сосредоточено на расслаблении глаз. Чувство тепла и тяжести должны сменить легкость и невесомость, а в дальнейшем полная потеря ощущения глаз. Время расслабления не ограничено. В промежутках между другими упражнениями для глаз оно может составлять 20 – 40 сек, выполняемое само по себе - 3 – 5 мин. Расслабление может практиковаться в любое время.

**Упражнение № 11**

Принять любую удобную позу, спину держать прямо. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза. Облаке, дереве и т.д.

Требуется не сосредотачиваться на каком-нибудь предмете, а напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрение. Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе – желательно не реже, чем раз в два часа.

**Упражнение № 12**

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки

(моргать). Упражнение выполнять от 30 до 60 сек. Затем расслабить глаза.

**Упражнение № 13**

Зафиксировать взгляд на кончике собственного носа. При хорошей подвижности глазных яблок будут и крылья носа и полоска кожи над верхней губой. Смотреть не отрываясь, не напрягая глаза и мышцы век и по возможности, не моргая. Ни о чем не думать, просто внимательно смотреть. Голову вниз не опускать. В начале упражнение выполнять 10 – 20 сек, до легкой слезливости и рези в глазах. В дальнейшем развивается способность смотреть на кончик собственного носа 3 – 5 мин без всякого напряжения. Расслабить глаза.

**Упражнение № 14**

Сидя или стоя прямо и держа голову неподвижно, направить взгляд

в строну правого плеча. Сосредоточиться на правом плече и внимательно, по возможности не моргая, смотреть только на него. Голову вправо не поворачивать, спину держать прямо. При появлении неприятных ощущениях в глазах расслабить их, немного отдохнуть и повторить упражнение. Постепенно довести время фиксации до 2 – 4 мин.

Повторить упражнение, фиксируя взгляд на левом плече.

**Упражнение № 15**

Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо**.** Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса. Движения глаз должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной.

Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потере концентрации. Со временем выполнять два – три поворота по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.

Расслабить глаза. Если они устали, то переходить к следующему упражнению.

**Упражнение № 16**

Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, в правый нижний угол, в левый верхний угол, в правый верхний угол, в левый нижний угол.

Эти 8 движения составляют единый цикл. В каждой позиции задержать взгляд от 1 до 5 сек. Повторять от 2 до 5 мин, удерживая голову неподвижно, стараться поворачивать глаза в самые крайние положения. Расслабить глаза.

**Упражнение № 17**

Принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см. от глаз.

Поочередно переводить взгляд с кончика пальца на линию горизонта или на любую удаленную точку, задерживаясь в каждом положении на 2 – 3 сек. Палец должен быть примерно в одном направлении с выбранной точкой, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на горизонт нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. **Выполнять от 1 до 3 мин, после чего перейти к следующему упражнению.**

Можно выполнить это упражнение, переводя взгляд с кончика носа на горизонт и наоборот. После упражнения расслабить глаза

**КОМПЛЕКС III**

**Назначение:** упражнения для тренировки аккомодации мышц.

**Упражнение № 1**

Смотрите обоими глазами вперед в течение 2- 3 сек, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом на уровне носа на расстоянии 25 – 30 см, а через 3 – 5 сек. руку опустите. **Повторите 10 – 12 раз.**

**Упражнение № 2**

Обоими глазами смотрите 3 - 5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; так 6 – 8 раз.

**Упражнение № 3**

В течение 3 – 5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3 – 5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. **Повторите 6 – 8 раз**.

**Упражнение № 4**

Находясь в 30 – 35 см от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3 – 5 мм, затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте в окне какой-нибудь объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 2 – 3 сек., затем переведите взор на намеченный объект на 1 – 2 сек., после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня упражнение выполняется 5 мин, в остальные – 7мин. Повторять систематически с перерывами в 10 – 15 дней.

Упражнение можно повторять 2 – 3 раза в день.

**КОМПЛЕКС IV**

**Назначение:** укрепление глазодвигательных мышц

**Упражнение № 1**

- Медленно переведите взгляд с пола на потолок, не меняя положения головы.

**Повторить 8 – 10 раз**

- Медленно переводите взгляд вправо, влево, вниз и обратно: так 8 – 10 раз

- Медленно переводите взгляд вправо вверх, затем влево вниз и обратно: так 8 – 10 раз.

- Делать круговые движения глазами в одном, затем в другом направлениях. **Повторить 4 – 6 раз**

**Упражнение № 2**

Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5 – 6 раз с интервалом 30 сек.

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

Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, влево и в обратную строну.

Последние 2 задания рекомендуется делать не только с открытыми глазами, но и с закрытыми, выполнять их надо сидя. повторяя каждое 3 – 4 раза с интервалом в 1 мин.

**Упражнение № 3**

В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево обратно (повторить10 –12 раз).

Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4 – 6 раз).

Частое моргание в течение 20 сек.

**Упражнение № 4**

На стекле окна на уровне глаз прикрепить круглую метку диаметром 3 – 5мм. на расстоянии 30 – 35 см от глаз. За окном найти любой удаленный предмет и переводить взгляд то на метку, то на предмет. Упражнение выполнять 2 раза в день. В первые 2 дня – 3 мин, на 3 и 4 день – 5мин., в последующие дни – 10 мин.

**Упражнение № 5**

Стоя или сидя расположить большой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20 – 30 см. от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 – 5 сек., убрать ладонь. То же поменяв руки.

**Упражнение № 6**

Повторные зажмуривания глаз на 3 – 5 сек, а так же массирование век и быстрое моргание улучшают кровообращение. Легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1 – 2 сек. улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

**Упражнение № 7**

Плотно закрывать и широко открывать глаза 5 – 6раз подряд с интервалом 30 сек. Смотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы. Вращать глазами по кругу: вниз вправо, вверх влево и в обратную сторону.

**Упражнение № 8**

Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками. Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая 2 - 3 сек, потом прикрыть веки и опять открыть. В течение 5 сек. смотрите обоими глазами на переносицу. Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

**Упражнение № 9**

Задание следует выполнять примерно в течение 10 мин. Сначала плотно закрыть, а затем широко открыть глаза. Повторить 5 – 6 раз с интервалом в 30 сек. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Последние 2 задания рекомендуется выполнять не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. Выполнять их надо сидя, повторяя каждое 3 – 4 раза с интервалом

1 – 2 мин.

**Упражнение № 10**

Посмотреть на потолок без движения головой или телом, затем посмотреть на пол (не делать этого слишком быстро, дать мышцам глаз проделать всю необходимую работу). Перемещать глаза из стороны в сторону, отводя их вправо на столько, на сколько это возможно, без движения головы или тела, затем, также влево 10 раз.

Перемещать глаза к правому верхнему углу комнаты, затем к левому нижнему

(10 раз). Затем перемещать глаза от левого верхнего угла к правому нижнему (10 раз). Вообразить достаточно большой круг перед собой. Пусть глаза путешествуют по линии этого обруча, делая полный круг, глаза перемещаются вправо. Сделать то же самое, перемещая глаза влево (проделать это задание по 10 раз в каждом направлении, не двигая головой).

**Упражнение № 11**

В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить 10 – 12 раз). Круговые движения глазами в одном и другом направлении (повторить 4 – 6 раз). Частые моргания в течение 20 сек.