

## ПАМЯТКА «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ»

### **Комплекс упражнений гимнастики для глаз обучающихся 1-4-х классов**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза ( считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. Исходное положение – сидя, руки вперёд. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4-5 раз.

### **Комплекс упражнений гимнастики для глаз для обучающихся 5-11-х классов**

1. Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. Исходное положение – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.
3. Исходное положение – сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. Исходное положение – сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
5. Исходное положение – сидя, руки вперёд. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз.
6. Исходное положение – сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 секунды, перенести взор на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
7. Исходное положение – сидя, закрыв глаза. В течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.