

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Комплекс 1

И.П.- сидя за столом.

1. Закрывать глаза. Отдых 10- 15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Движения глазами яблоками.

1. Глаза вправо - вверх.
2. Глаза влево – вверх.
3. Глаза вправо – вниз.
4. Глаза влево – вниз.

Повторить 3 – 4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10 – 15 сек.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 сек. Ладони на стол. Открыть глаза.

Комплекс 2

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5-6 сек. Открыть, посмотреть на кончик носа. Посмотреть 3-4 раза.
3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 сек. Закрывать глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть 10-15 сек. Открыть глаза.

Комплекс 3

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
3. Поморгать глазами. Повторить 5-6 раз.

Комплекс 4

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз. Закрывать глаза, расслабить веки, 10-15 сек.
3. Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза.

« Стрекоза»

И.П. – стоя между столами.

(движения выполняются в соответствии с текстом упражнения)

Вот какая стрекоза,

Как горошины, глаза

А сама, как вертолет,

Влево, вправо, назад, вперед.

И на травушке – роса,

И на кустиках роса.

Мы ладошки отряхнули,

Улетела стрекоза.

Попрыгунья испугалась,

Только песенка осталась

« Королева»

(все движения глаз выполняются медленно)

Посмотрели вправо, влево

Я сегодня королева,

Посмотрели вверх, вниз

Это вовсе не каприз.