Приложение 4

Упражнения для глаз

*Комплекс № 1*

*Все упражнения желательно выполнять под приятную для вас музыку.*

1. Вытягиваем правую руку с поднятым вверх большим пальцем перед собой. Сосредотачиваем взгляд на ногте пальца. Медленно отводим руку в сторону до упора. Следим глазами, не поворачивая головы. Возвращаем руку в исходное положение. Повторяем 2 раза. То же проделываем левой рукой 2 раза.
2. Рука двигается наверх до упора и вниз, 2 раза. Также следи глазами. Голова неподвижна. Повторяем левой рукой.
3. Делаем правой рукой круги 2 раза. Глаза продолжают следить за большим пальцем. Повторяем левой рукой.
4. Закрываем глаза и расслабляемся несколько секунд.
5. Вытягиваем руки вперед с поднятыми вверх большими пальцами. Сосредотачиваем взгляд на ногтях. Потом плавно переводим взгляд за пределы пальцев вперед (до противоположной стены). Возвращаем взгляд на пальцы. Голова неподвижна. Делаем 7 раз.
6. Закрываем глаза и расслабляемся несколько минут.
7. Массируем мизинцы, затем остальные пальцы. Мизинцы напрямую связаны с офтальмологической системой.

Физкультминутка

*Комплекс № 1*

1. Руки вверх и чуть в стороны со сжатыми кулаками. Активно потянуться, напрягая при этом мышцы спины и рук.
2. Расслабить все мышцы и как бы бросить руки вниз (3-4 раза).
3. Руки тянуть в разные стороны по горизонтали – «натянуть веревочки» - расслабить и бросить вниз, «веревочки оборвались» (3-4 раза).
4. Руки вперед перед собой ладонями вниз, параллельно – скрещивающиеся движения вытянутыми руками на счет 5.
5. Поднимая плечи и двигая лопатками, изобразить движение колес вперед (5-7 раз) – назад (5-7 раз).
6. Рисуем в воздухе носом и подбородком цифры от 1 до 10. Шею двигать плавно, туловище неподвижно, спина прямо.