**Игровые упражнения**

 **для детей дошкольного**

 **и младшего школьного возраста**

 **по снятию зрительного утомления.**

1. **Упражнение «Пальминг».** Прикрыть глаза разогретыми ладонями, которые складываются крест – накрест. Медленно произнести: «Мне хорошо, я лечу на ковре – самолёте, небо чёрное – чёрное. Тепло моих рук передаётся глазам, они становятся тёплыми. Мне хорошо и спокойно. Я сейчас улыбнусь и всё ясно увижу».

**\* \* \* \* \***

1. **Раскачивание и повороты.** Перенося вес тела то на одну, то на другую ногу, плавно и ритмично раскачиваться из стороны в сторону. Отводя слегка приподнятые руки как можно дальше назад, одновременно поворачивайте то в одну, то в другую сторону туловище, плечи и голову.

«Море вращается раз,

Море вращается два,

Море вращается три –

На месте фигура замри».

**\* \* \* \* \***

**Пальцевые повороты.** Ладонь с разведёнными пальцами поднести к лицу. Поворачивать голову, направив взгляд сквозь пальцы вдаль – 15 раз.

Поставить указательный палец перед своим носом, поворачивать голову изстороны в сторону, направив взгляд мимо пальца.

«Если головой вертеть,

И на палец не глядеть,

Палец быстро убегает.

Почему, никто не знает».

**\* \* \* \* \***

1. **Световые ванны.** На свежем воздухе, закрыв глаза, встаньте лицом к солнцу, поворачивать голову то в одну, то в другую сторону.

«Глазки солнцу покажу,

Здравствуй, солнышку скажу».

**\* \* \* \* \***

1. **Моргание.** Закрыть глаза, подумать о чём – нибудь приятном. Открыть, поморгать ими, как бабочка крыльями машет.

**\* \* \* \* \***

1. **Массажный тренинг. «Третий глаз».**

«Мы начнём сейчас тренаж:

Делай сам себе массаж.

Пальчик ставим между глаз

И вращаем влево,

Повторяем ещё раз

Все движенья смело.

В другую сторону сейчас

Вращаем пальчик ещё раз».

**\* \* \* \* \***

1. **Аккомодационный тренинг.**

Указательный палец на расстоянии 20 см. от глаз. Медленно приближать руку к носу и отодвигать.

Указательный палец на расстоянии 20 см. от глаз. Взгляд медленно перемещать вдаль и на палец.

**\* \* \* \* \***

1. **Глазодвигательные тренинги.**

Перемещать взгляд на предметы, подвешенные в разных местах комнаты: игрушки, буквы, цифры. Если рассматриваемый предмет воспринимается нечётко, то надо перевести взгляд на чётко воспринимаемый предмет и снова вернуться к хуже видимому.

«Если смотришь на предмет

И не видишь, если он или нет.

На него ты не гляди,

Глаза скорее отводи, легко и быстро поморгай,

Вправо, влево, взгляд бросай.

Снова глянешь на предмет –

Изображенья чётче нет!»

**\* \* \* \* \***

1. **Точечный массаж.**

Большими пальцами обеих рук надавливаем на точку на расстоянии в 1 см. от внутреннего угла глаза.

Большими пальцами обеих рук надавливаем точку на расстоянии в 1 см. от внешнего угла глаз.

**\* \* \* \* \***

1. **«Растирание».**

Большие пальцы разогреть потиранием боковой грани друг о друга. Закрыть глаза и приложить их к векам.

**\* \* \* \* \***

1. **«Маятник.**

Движения глаз вправо – влево, повторить 10 раз.

**\* \* \* \* \***

**11. «Бантик».**

 Движения глаз по диагонали противолежащей стены – повторить 10 раз.

**\* \* \* \* \***

**12. «Самолёты».**

Отведение правой руки в сторону, посмотреть на правую руку, отведение левой руки в сторону, посмотреть на левую руку (5-6 раз).

**\* \* \* \* \***

**13. «Мы растём».**

Поднять руки вверх, посмотреть на них, потянуться, опустить руки вниз, фиксировать взглядом.

**\* \* \* \* \***

**14. «Пальчиковый театр».**

На пальчик надеть игрушку и держать перед собой.

Посмотреть на палец (5 секунд), посмотреть вдаль (5 секунд) – повторить 10 раз.

**\* \* \* \* \***

**15. «Стрекоза и муравей».**

Движения глаз вверх – вниз, повторить 10 раз.

**\* \* \* \* \***

***СОН***

**В небе солнышко сияет**

*(руки вверх, посмотреть на них)*

**В речке рыбок веселит**

*(руки вниз, посмотреть на них)*

**Ветер листьями играет**

*(движение рук из стороны в сторону, провожая взглядом)*

**А сова спокойно спит**

*(глаза закрыть)*

**Ей приснился**

*(глаза широко открыть – «вытаращить»)*

**сладкий сон.**

*(глаза сильно зажмурить)*

**Вот бы не кончался он.**

*(палец поставить к носу, качать головой из стороны в сторону, глазки куда хотят, туда и смотрят, пальцем завевать нос).*

**\* \* \* \* \***

 ***ПЕТУШОК***

(Массаж пальцев и руки)

Петушок, петушок,

Чистим мы твой гребешок.

Долго первый зубчик трём,

Ко второму перейдём.

Третий долго – долго трём,

На четвёртый перейдём.

А теперь клюв разотрём

И по складке проведём:

Назад – вперёд, назад – вперёд,

Петух песенку поёт.

**Памятка**

****