**Приложение 1**

**Посмотри вокруг себя**

**Упражнения для активизации работы мышц глаза**

**Комплекс для тренировки мышц глаз и восстановления кровообращения в области мышц глаза**

1. И.п. - стоя, руки с мячом внизу:

а) поднять мяч перед глазами, широко открыть глаза, посмотреть на мяч;

б) опустить мяч;

в) поднять мяч перед глазами, прищурить глаза, посмотреть на мяч;

г) опустить мяч.

1. И.п. - стоя, руки с мячом вытянуты вперед:

качание рук влево, вправо, следя глазами за мячом (5-6 раз).

1. И.п. - стоя, руки с мячом внизу:

а) медленное круговое вращение в правую сторону;

б) вращение в левую сторону.

Комплекс для снятия утомления и расслабления глазных мышц

1. Исходная поза (и.п.) - стоя:

а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.;

б) поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаза, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть 3-5 сек., опустить руку, повторить 4-5 раз.

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч:

а) опустить голову, смотреть на носок левой ноги;

б) поднять голову, посмотреть на правый верхний угол комнаты;

в) опустить голову, смотреть на носок правой ноги;

г) поднять голову, посмотреть на левый верхний угол комнаты.

1. И.п. - стоя у окна (без очков):

а) посмотреть на вершины деревьев перед окном;

б) перевести взгляд и назвать любой предмет на земле;

в) посмотреть на облака или летящую птицу;

г) назвать транспорт, стоящий или проезжающий по дороге.

Повторить 2 раза.

**Комплекс для улучшения координации движения глаз и головы и развитие сложных движений**

1. а) Поднять глаза вверх;

б) опустить глаза;

в) посмотреть в правую сторону;

г) посмотреть в левую сторону.

Повторить 3-4 раза.

1. а) Поднять глаза вверх;

б) сделать ими круговое вращение по часовой стрелке; Повторить 2-3 раза.

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч:

а) посмотреть на носок левой ноги;

б) поднять голову, посмотреть на лампочку на потолке;

в) посмотреть на носок правой ноги;

г) посмотреть на лампочку.

Посмотреть 2-3 раза.