**Комплекс упражнений для профилактике**

**зрительного утомления дошкольников.**

Упражнение 1. Частые легкие мигания в быстром темпе 5 сек, затем сильное медленное мигание (надавливание веками на главное яблоко) и переход на быстрое мигание. Делать 30-40 сек. Упражнение 2. Взгляд направить влево- вправо, вверх - вниз. Повторять 1-10 раз. Круговые движения глаз: от 1 до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстрее, затем медленнее. Смотреть на кончик носа, затем вдаль. Посмотреть несколько раз. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз. Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света, представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

Упражнение 3. При счете 1-2 фиксация глаз на близком (на расстоянии 15-20 ем) объекте, при счете 3-7 взгляд переводится на дальний объект, при счете 8 взгляд снова переводится на ближний объект. При неподвижной голове на счет 1 поворот глаз по вертикале вверх, при счете 2- вниз, затем снова вверх. Повторить 15-20 раз. Закрыть глаза на 10-15 секунд, открыть и проделать движения глазами вправо, влево, затем вверх и вниз (5 раз). Свободно без напряжения направить взгляд вдаль.

Упражнение 4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5м секунд. Повторить 4- 5 раз. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем на 3-4 секунды опустить глаза вниз. Повторить 30 секунд. Поднять глаза вверх, опустить их вниз, отвести глаза в правую сторону, отвести глаза в левую сторону, повторить 3-4 раза. Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, и сделать ими движения против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза

Упражнение 5. Выпрямляют вверх большой палец правой руки, вытягивают руку вперед на уровне глаз и пристально смотрят на большой палец в течении 10 секунд. Затем, оставляя большой палец в этом положении, отводят правую руку вправо, следя за кончиком большого пальца, не поворачивая головы до тех пор, пока он не исчезнет из виду, Когда он исчезнет из виду, возвращаются в исходное положение. То же самое делают с левой рукой. Упражнение повторяют для каждой руки по 2 раза. Потом делают аналогичное упражнение, двигая руками вверх и вниз. Заканчивают упражнение круговыми движениями рук. Ненадолго закрывают глаза.

Упражнение 6. Берем флажок яркого цвета на ручке длиной 90-100 см. Ведущий, стоя лицом к детям, поднимает флажок и обозначают им различные траектории слежения глазами (важно, чтобы при этом не было поворотов головы). Сделайте 20 «рисунков», добавьте упражнения в глубину, т.е. к детям и от них.

Упражнение 7. "Маятник", подвешенный на тонком шнуре, совершает колебания амплитудой в несколько метров (3-5 метров). Дети следят за ним движением глаз. Упражнение 8. Сделайте рисунки типа "волны", "змейки", "пилы" с амплитудой 2-3 метр длиной 3-4 метра. Пусть попугай измерит длину змеи. Пусть хомячок проползет по зубьям пилы. Эти упражнения способствуют развитию воображения.