**Профилактические упражнения для глаз.**

**Комплекс. №1**

- И.П. - сидя за партой.

-Закрыть глаза, отдых 10-15 секунд. Открыть глаза. Повторить 2,3 раза.

-Движения глазными яблоками: вправо-вверх; влево-вверх, вправо-вниз, влево-вниз. Повторить 3,4 раза.

-Глаза закрыть, отдых 10-15 секунд.

- Самомассаж. Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 3-5 секунд. Ладони на стол, открыть глаза.

**Комплекс. №2**

- Закрыть глаза, отдых 10-15 секунд. Открыть глаза. Повторить 2, 3 раза.

-Посмотреть вдаль, закрыть глаза на 5,6 секунд. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5, 6 секунд, открыть глаза. Повторить 2,3 раза.

-Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 секунд. Закрыть глаза. Отдых 10-15 секунд. Открыть глаза.

Комплекс.№3

- Закрыть глаза, отдых 10-15 секунд. Открыть глаза, повторить 2,3 раза.

- Закрыть глаза. Выполнить круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2,3 раза в каждую сторону.

- Поморгать глазами. Повторить 5,6 раз

**Расслабление мышц плечевого пояса.**

- Роняем руки (Поднимаем руки вверх, слегка наклоняемся вперед. Роняем руки. Повиснув, руки слегка качаются, пока не остановятся. Повторяется несколько раз). Образ: руки висят, как веревочки.

- Трясем кистями. (И.П. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками.

- Стряхиваем воду с пальцев. (И.П. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнением полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

-Мельница. (Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед – вверх). Движения выполняются несколько раз подряд в быстром темпе.

**Расслабление и напряжение мышц корпуса.**

-Роняем руки. (Дети поднимают руки в стороны, корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном, плечевом поясе и принимают исходное положение).

-Деревянные и тряпичные куклы.

Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижность шеи, рук, плеч, ступни не отрывая от пола.

Тряпичные куклы. Быстрыми и короткими толчками поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг тела.

**Упражнение для мобилизации внимания.**

И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 —левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.