**Консультация для педагогов «Гимнастика для глаз»**

   Простейшим способом отдыха глаз является их закрытие на какой-то период времени.

 Проделывайте следующий комплекс упражнений:

   Рекомендуются следующие упражнения для зрительной гимнастики (двигаются только глаза, голова неподвижна):

- вправо – влево;

- вверх – вниз;

- далеко – близко (удалять и приближать предмет);

- по кругу – слева – направо;

- по диагонали – снизу – вверх;

- по диагонали – сверху – вниз.

**Примерные комплексы зрительной гимнастики:**

***Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса).***

   1. Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке – карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

    2. Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего - в правый нижний. Повторить не менее 10 раз.

   3. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 сек. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить 5 раз.

 ***Упражнения на укрепление наружных мышц глаза.***

  1. В положении сидя при неподвижной голове медленно перевести взгляд с   пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно (повторить  0-12 раз).

 2. Круговые движения глазами в одном и другом направлении (4-6 раз).

  3. Частое моргание в течение 20 секунд.

  ***Упражнения для улучшения циркуляции крови в органе зрения.***

1.     Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.

2.     Быстро моргайте глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом 7-10 секунд.

3.     Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты.

4.    Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд.

5.     Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6-8 раз.

 ***Зрительная гимнастика в стихах.***

   Раз – налево, два – направо,

   Три – наверх, четыре – вниз.

    А теперь по кругу смотрим,

    Чтобы лучше видеть мир.

    Взгляд направим ближе, дальше

    Тренируя мышцы глаз.

     Видеть скоро будем лучше,

     Убедитесь вы сейчас!

     А теперь нажмем немного

     Точки возле наших глаз.

     Сил дадим им много-много,

     Чтоб усилить в тыщу раз!

   Гимнастика для глаз показана всем, кто страдает глазной патологией, испытывает зрительное напряжение, а также для профилактики расстройств при нагрузке на глаза. Гимнастика восстанавливает зрение при спазме аккомодации, зрительном утомлении.

                                                     ***Берегите глаза!!!***