**Общеразвивающие упражнения, сочетающиеся с движением глаз**

**При выполнении этих упражнений голову не поворачивать,**

**движения глазами выполнять медленно**

1. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны, в правой руке яркий мяч.

Руки соединить перед собой, передать мяч в левую руку. Вернуться в и. п. Смотреть на мяч. Повторить 10 - 12 раз (в зависимости от возраста).

2. И. п. – лёжа на спине, руки опущены вдоль туловища, в пр. руке мяч (султанчик).

Поднять руку с мячом (султанчиком) вверх (за голову) – вдох; опуская, передать мяч (султанчик) в другую руку - выдох. То же другой рукой. Смотреть на мяч (султанчик). Повторить 5 – 6 раз каждой рукой.

3. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны.

Скрестные движения прямыми руками. Следить за движением кисти. Выполнять 15-20 сек. Дыхание произвольное.

4. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Скрестные движения ногами 15 – 20 сек. Смотреть на носок одной ноги, затем другой. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

5. И. п. – то же.

«Ножницы» вверх вниз. Смотреть на носок одной ноги, затем наоборот. Выполнять 15 – 20 сек.

6. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади.

Мах правой ногой вверх – влево. То же левой ногой вверх – вправо. Смотреть на носок. Повторить 6 – 8 раз каждой ногой (на носки ног одеваются цветные толстые резинки или ленты).

7. И. п. – то же, прямая нога слегка поднята (резинки или ленты одеты).

Круговые движения в одном и другом направлении. Смотреть на носок. То же другой ногой. В течение 10 – 15 сек. каждой ногой.

8. И. п. – стоя, гимнастическая внизу.

Прогнуться, палка вверх – вдох, опустить палку – выдох. Смотреть на палку. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, держать кубики впереди.

Круговые движения руками в одном и другом направлении 15 – 20 сек. Смотреть то на один, то на другой кубик. Выполнять круговые движения 5 сек. в одном направлении, затем в противоположном направлении.

10. И. п. – стоя, рука впереди держит обруч.

Вращать обруч в одном и противоположном направлении 20 – 30 сек. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

11. И. п. – стоя, смотреть вперёд.

Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8 – 10 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся на расстоянии 3 м и более (гимнастическая стойка, метка на стене).

**Комплексы упражнений при близорукости**

***У близоруких детей наблюдается сутулость, что говорит о слабости мышц задней поверхности туловища, которая может способствовать появлению и прогрессированию близорукости.***

***Рекомендуем выполнять приведённые ниже упражнения,***

***включая их по 3 – 4 в каждый комплекс.***

**Упражнения для укрепления мышц шеи и спины**

1. Ходьба обычная, на носках, с небольшой подушечкой (наполненной песком) на голове.

2. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Наклоны, вперёд прогнувшись, спина прямая, лопатки соединить, смотреть вперёд.

3. И. п. – сидя на стуле, руки на спинке внизу.

Подать грудь вперёд, прогнуться, затем вернуться в и. п.

4. И. п. – сидя на стуле (гимнастической скамейке), кисти на затылке. Наклонить голову вперёд, затем отводить её назад, оказывая руками небольшое сопротивление.

5. И. п. – стоя, руки сзади в замок. Отводить руки назад, прогибаться (голову не запрокидывать).

6. И. п. – стоя, гимнастическая палка сзади.

Палку назад, прогибаться.

7. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты, локти на полу (кровати).

Опираясь затылком, локтями и стопами, поднять туловище (таз), дыхание не задерживать. Вернуться в и. п.

8. И. п. – то же. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, вернуться в и. п.

9. И. п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища.

Поднять голову и плечи, прогнуться, вернуться в и. п.

10. И. п. – то же.

Приподнять голову, плечи и прямые ноги, прогнуться.

**Упражнения для укрепления передней брюшной стенки**

***При выполнении упражнений на укрепление передней брюшной стенки при близорукости высокой степени нужно учитывать, что нежелательны продолжительные и напряжённые переходы из положения сидя***

 ***в положение лёжа и обратно.***

***Степень применяемых усилий не должна быть большой.***

***Наклон туловища вперёд при близорукости во время стояния, ходьбы и***

***сидения способствует расслаблению и ослаблению мышц***

***передней брюшной стенки.***

 ***Взгляд должен быть направлен вперед.***

***Рекомендуем выполнять приведённые ниже физ. упражнения,***

***включая их по 2 – 3 в каждый комплекс. Вдох выполняется в и. п., а при напряжении передней брюшной стенки – выдох.***

1. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, на животе стоит кубик.

Сделать вдох, приподнимая брюшную стенку и кубик, затем выдох, втягивая её.

2. И. п. – то же.

Сделав вдох и не выдыхая, выпятить и втянуть брюшную стенку. Повторить несколько раз.

3. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Приподнять голову, руки вперёд, тянуться до висящего мячика, затем опуститься.

4. И. п. – лёжа на спине, руки, на затылке.

Поднять голову и плечи, затем опустить.

5. И. п. – лёжа на спине.

Согнуть ноги и подтянуть к груди с помощью рук.

6. И. п. – сидя на полу, упор рук сзади, прямые ноги в стороны.

Движение «ножницы», дыхание не задерживать.

7. И. п. – сидя на полу, носками держаться за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки вдоль туловища.

Слегка наклониться назад и вернуться в и. п. ( Тоже, кисти на затылке, руки подняты вверх).

**Упражнения для наружных мышц глаз**

***Приведённые ниже специальные физические упражнения (или их варианты) необходимо выполнять с целью профилактики появления и***

***прогрессирования близорукости).***

***Для повышения интереса детей к этим упражнения они имеют***

***образные названия.***

**Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшает кровообращение в них.**

1. *«Закрываем двери»*: И. п. – сидя.

Крепко зажмурив глаза на 3 – 5 сек., открыть глаза на 3 – 5 сек. Повторить 6 – 8 раз.

**Способствует улучшению кровообращения.**

2. *«Крылья бабочки»*: И. п. – сидя.

Быстро моргать в течение 1 мин. (с перерывами).

**Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.**

3. *«Катаемся по горке»*: И. п. – стоя.

Смотреть прямо перед собой 2 – 3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3 – 5 сек., опустить руку. Повторять 10 – 12 раз.

 **Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.**

4. *«Качели»* И. п. – стоя.

Руку вперед, смотреть на кончик пальца, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6 – 8 раз.

**Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.**

5. *«Моем окно»* И. п. – сидя.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин.

6. *«Красим забор»* И. п. – сидя.

Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторять 8 – 12 раз.

7. *«На колесе обозрения»* И. п. – сидя.

Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении (4 – 6 раз).