**МБУ ДО «Центр дополнительного образования»**

**Чаплыгинского муниципального района Липецкой области**

**«Физкультминутки как элемент**

**здоровьесберегающих технологий».**

Выполнила: педагог

 дополнительного образования

Бекбулатова И.Т.

г.Чаплыгин – 2022 г.

Содержание:

Введение.

1. Основные требования к проведению физкультминуток.
2. Виды физкультминуток.
3. Двигательно-речевые физкультминутки.
4. Танцевально-ритмические физкультминутки.
5. Пальчиковые физкультминутки.
6. Физкультминутки для глаз.
7. Физкультминутки в стихах.
8. Пальчиковая гимнастика.
9. Упражнения для глаз.

**Введение.**

Актуальность данной темы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровье сберегающем образовании так как, судя по статистике, лишь малая часть детей относятся к числу здоровых.

Организм ребенка младшего школьного возраста отличается незавершенностью развития важных для школьного обучения органов и функциональных систем (центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, опорно-двигательного аппарата). В связи с этим правильно организованный учебно-воспитательный процесс способствует не только качественному овладению обще учебными умениями и навыками для школьника, но и благоприятному росту и развитию ученика, укреплению его здоровья.
Каждое занятие должно быть приятным для ребенка, поэтому при планировании и проведении любого занятия педагог должен помнить заповедь здоровье сберегающей педагогики: “Не навреди!” Поэтому возникает необходимость в подборе и внедрении здоровье сберегающих технологий в учебный процесс.

Внедрение в учебный процесс здоровье сберегающих технологий важно потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём обучающихся;

- снижают уровень тревожности;

- «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время, как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);

- облегчают процесс запоминания материала;

- формируют познавательный интерес к учёбе.

Для того чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, на занятиях используются оздоровительные минутки, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятиях снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально – положительное состояние. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Физкультминутки - это часть системы использования здоровье сберегающих технологий.

**Физкультминутка** - это один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми. Она необходима и важна т. к. это "минутка" активного и здорового отдыха.

**Цель проведения** - профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка.

**1. Основные требования к проведению физкультминуток:**

-Время начала физкультминутки определяется самим педагогом. Физиологически обоснованным временем для ее проведения является 15 – 20-я минута урока.

-Продолжительность физкультурных минуток обычно составляет 1 – 5 минут. Каждая Физкультминутка включает комплекс из 3-4х правильно подобранных упражнений, повторяемых4–6раз.

За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность;

- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой;

- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;

- Проводить физкультминутки необходимо в чистом, хорошо проветриваемом и освещенном помещении;

- Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, танцевальных движений, выполнения движений под стихотворный текст, дидактической игры с движением.

- Во время проведения физкультминуток обучающиеся могут сидеть за партой или стоять около неё, в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах и т. д.

2.Виды физкультминуток:

-упражнения для снятия общего или локального утомления;

-упражнения для кистей рук;

-гимнастика для глаз;

-гимнастика для слуха;

-упражнения, корректирующие осанку;

-дыхательная гимнастика.

Предлагаю вашему вниманию несколько форм проведения физкультминуток.

**3.Двигательно-речевые физкультминутки.**

Этот вид физкультминуток наиболее популярен на занятиях. Дети коллективно читают (поют) небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем и кружимся потом.

**4.Танцевально-ритмические физкультминутки.**

Эти физкультминутки особо любимы детьми, т.к. выполняются под веселую музыку, все движения произвольны. Если добавлять элемент ритмики, тогда движения должны быть более четкими.

К речке быстрой мы спустились,(ходьба на месте)

(наклоны вперед)

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились (хлопки в ладоши)

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно: (круговые движения руками)

Вместе раз, это – брасс,

Одной, другой – это кроль.

Все как один-

Плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой (прыжки на месте)

И отправились домой (ходьба на месте)

**Полет**

«У меня есть крылья за спиной (руки - за спину)

Я летать умею над землёй (руки – вверх)

Я взмываю ввысь, и мир - Эгей! (руки – высоко вверх, делаем взмахи)

На ладошке умещается моей.

Покружу немного в облаках (машем руками, кружимся вокруг себя)

Устремлюсь стрелою вниз и – Ах! (приседаем)

Оседлаю кучевую тучу,

Поскачу на ней к небесной круче! (делаем короткие приседания – скачем!)

С кручи я вприпрыжку вниз сбегу (бег на месте)

Крылышки почищу, отдохну (руки опускаем вниз)

Пальчики, как перышки, расправлю, (встряхиваем кисти рук)

Распрямлюсь, встряхну себя немножко (распрямляем спину, раздвигаем лопатки, вытягиваем шею)

…Вам на память перышко оставлю

Мягкое, пушистое в ладошке. (Сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко, делаем глубокий вдох и выдох)»

**5.Пальчиковые физкультминутки.**

В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

**«Щупальца осьминога». (***Пальцы сжаты в кулачки и развёрнуты к себе). Много ног у осьминога (поочерёдно, начиная с большого, выпрямляют все пальцы – 1-я позиция) Все они ему нужны (пальцы в обратном порядке сгибают в кулак – 2-я позиция) Заменяют ему руки (1-я позиция) Очень ловкие (1-я позиция) они (кулачки повернуть на себя и одновременно их раскрыть).*

**6.Физкультминутки для глаз.**

1 – упражнение. Закрыть ладонями глаза, не нажимая на них, полностью, исключая доступ света. (1 -2 минуты). Открыть глаза.
2 – упражнение. Закрыть глаза. Массировать надбровные дуги лёгкими круговыми движениями указательных пальцев от носа к виску. (2 – 3 раза).
3 – упражнение. Закрыть глаза. Медленно переводить глазные яблоки в крайнее левое, затем в крайнее правое положение. (5 – 6 раз).

Самое главное правило — Физкультминутки на занятиях должны проводиться систематически, а не от случая к случаю.

**7.Физкультминутки в стихах.**
1. Раз- два- три-четыре-пять!(ходьба на месте)
Вышли дети погулять
Дальше я быстрей бегу (лёгкий бег на месте)
Остановились на лугу (приостанавливаются)
Лютики , ромашки. (полуприседания вправо, влево с отрывом руки)
Собирал ….. наш класс - (подпрыгнуть, развести руки в стороны)
Вот какой букет у нас (и показать величину собранного букета)

2. Руки в стороны поставим *(Стоя, ноги врозь, руки в стороны)*
Правой левую достанем
*(Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой)*А потом наоборот.
Будет вправо поворот.
*(Поворот вправо левой ладонью хлопнуть по правой)*Раз – хлопок, два – хлопок.
Повернись ещё разок! *(Делая хлопки, повернуться вокруг себя)*Раз- два-три-четыре,
Плечи выше, руки шире!
*(Хлопок в ладоши, приподнять плечи, руки развести в стороны)*Опускай-ка руки вниз и на корточки садись!

3. **« Путешествие в лес.»**Только в лес мы вошли (маршируют)
Появились комары.
(лёгкое похлопывание по телу)
Дальше по лесу шагаем (маршируют)
И медведя мы встречаем.
(раскачивают из стороны в сторону)
Снова дальше мы идём (маршируют)
Перед нами водоём (руки в стороны)
Прыгать мы уже умеем
(руки на пояс, полуприседания с поворотом вправо- влево)
Раз – два, раз – два! (прыжки)
Позади теперь вода! (маршируют)

4. Каждый день по утрам делаем зарядку.
Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать, руки поднимать.
Приседать и вставать(4 раза)
Прыгать и скакать (7 прыжков)
5. **«Зайка»**
Зайка серенький сидит и ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.
Кто – то зайку напугал. Зайка – прыг и убежал.
( имитировать движения по ходу стиха)

6. Мелкие шажки – раз, два, три (вперёд)
Лёгкие прыжки –раз –два –три (назад)
Вот и вся зарядка – раз-два-три.
Мягкая посадка – раз–два-три.

7. **«Ванька-встанька»**Отдых наш – физкультминутка.
Занимай свои места.
Раз – присели, два – привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали –
Ванькой – встанькой будто стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мы – упругий мяч.

8. **«Мы пройдёмся по дорожке»**Чтобы отдохнули ножки,
Мы пройдёмся по дорожке.
Но дорожка не простая—
Нас от парт не отпускает.
(Ходьба на месте.)
Голову тяну к плечу,
Шею я размять хочу.
В стороны разок-другой
Покачаю головой.
(Вращение головой вправо и влево.)
Пальцы ставим мы к плечам,
Руки будем мы вращать.
Круг вперёд,
другой - вперёд,
А потом наоборот.
(Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)
Хорошо чуть-чуть размяться.
Снова сядем заниматься.
(Дети садятся за парты.)

 **8.Пальчиковая гимнастика.**
Наибольшее воздействие импульсами от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном и младшем школьном возрасте имеет особое значение.
**Задачи :**- стимуляция развития речи у детей раннего возраста;

-подготовка руки к письму у старших дошкольников и младших
школьников;

- тренировка внимания;
-координация движений;
-адаптация маленьких левшей в мире праворуких.
**Условия проведения.** Комплекс упражнений гимнастики для пальчиков рук проводят в течение 6—8 минут. Он включает в себя 6—8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

1. **Упражнения для рук:**
Проговаривая текст, ученик массируют последнюю фалангу каждого пальца, завершают массаж точкой в центре ладони.
-Пальчик, пальчик, где ты был?
- С братцем Васей щи варил.
- А потом с ним кашу ел,
- А потом с ним песни пел,
- А потом гулять пошел
- И копеечку нашел

2.Чтобы нам добыть огонь.

Трём ладошки о ладонь
вдруг ладошка заискрится,
и бумажка загорится

3.Две сестрицы - две руки
Левая и правая,
Две сестрицы - две руки рубят, строят, роют
рвут на грядке сорняки и друг дружку моют.
Месят тесто две руки - левая и правая
Воду моря и реки загребают, плавая.

4. Лошадка
(и. п. - сидя за партой, руки лежат ладонями вниз)
Вот помощники мои
Их как хочешь, поверни.
По дороге белой, гладкой.

Скачут пальцы как лошаки.
Чок - чок - чок, скок - скок-скок.
Скачет резвый табунок.

5.Впарке есть глубокий пруд.
Караси в пруду живут.
Чтобы стаю нам догнать,
Нужно хвостиком махать.

6. “Дерево”
Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.

7. “Солнышко”
Ладони соединены, напряженные пальцы разведены в стороны.
8.“Ёлка”
Елка быстро получается, если пальчики сжимаются, локотки ты подними, пальчики разведены. Ладони от себя под углом друг к другу,
пальчики пропускаются между собой и выставляются вперед

9. “Корзинка”
“Я корзиночку беру,
овощи в неё кладу”.
Ладони на себя, пальчики переплетаются, локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются и между пальцами образуются зазоры.

Большие пальчики образуют ручки.

10. “Грабли”
Огород я уберу, граблями мусор я сгребу”
Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.
11.“Ваза”
Округленные ладони соединить со стороны мизинца.
12.“Стакан”
Прямые вытянутые ладони со стороны мизинца запястья и большого пальца.
13.“Корни яблони”
Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз.
14.“Сад”
“Неразлучный круг подруг, тянет к солнцу сотни рук, а в руках душистый груз. Разных бус на разный вкус”.
Слегка согнутые большие и средние пальцы обеих рук, соединены в круг. Обе руки с прямыми пальцами подняты вверх. Слегка согнутые округленные ладони соединены. Указательный и большой палец образуют кольцо.
 **Гимнастика для глаз.**

**1**. **«Бабочка»**Спал цветок
*( Закрыть глаза. Расслабится, помассировать веки,
слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё)*
И вдруг проснулся,
*(Поморгать глазами)*Больше спать не захотел,
*(Руки поднять вверх - вдох. Посмотреть на руки.)*Встрепенулся, потянулся,
*( Руки согнуты в стороны - выдох)*
Взвился вверх и полетел.
*( Потрясли кистями, посмотреть вправо-влево.)*2. Раз глаза устали.
Глазкам нужно отдыхать,
Знай об этом каждый.
Упражнений ровно пять,
Все запомнить важно.
Упражнение один –
На край парты книги сдвинь.
*(Сидя, откинься на спинку парты, сделай глубокий вдох,
затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)*Упражнение такое.
Повтори пять раз за мною.
Упражнение два —
Тренируй свои глаза.
*(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки,
крепко зажмурь глаза, открой глаза.)*
Занимаемся все сразу,
Повтори четыре раза.
Упражнение три.
Делай с нами, не спеши.
*(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо,
посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево,
посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)*
Повторите пять раз,
Расслабляя мышцы глаз.
На упражнение четыре.

Потратить нужно много силы.
*Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с.
Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.*Повторите 5—6 раз,
Все получится у вас.
Упражнение пять
Нужно четко выполнять.
*Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на конники пальцев.
Подними руки вверх - вдох, следи глазами за руками,
не поднимая головы, руки опусти (выдох).*

**3. Комплекс упражнений гимнастики для глаз**. (Комплекс 1)
1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5раз.

2.Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль)
(считать до 5). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами,
не поворачивая головы, за медленными движениями указательного
пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор вдаль насчет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**4. Упражнение для глаз: «Сова»**На «раз» - широко открыть глаза.
На «два» - сильно зажмуриться.(3 раза)

**5. « Муха»**Круговые вращения глазами в одну и другую стороны (по 5 раз
 **6. Упражнения для глаз** (комплекс 2)
1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.
Повторить 2—Зраза.

2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть
на кончик носа. Закрыть глаза на 5-6 с, открыть глаза. Повторить
3—4 раза.

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

**7. Упражнения для глаз** (комплекс 3)
1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

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

3.Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.

**7.Упражнения для глаз** (комплекс 4)
1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.
Повторит 2—Зраза.

2.Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки.
Повторить 5—6 раз.

3.Закрыть глаза, расслабить веки, 10— 15 с.

4. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза.
Представить море, лес. Отдых 10—15 с.
Открыть глаза.
**8.** **Упражнения для снятия усталости глаз.**
1. Потереть ладонью о ладонь.
Закрыть глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак,
большой палец вверх.

Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки
по правой стороне, а правой рукой — полевой стороне
надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

* **Упражнение для укрепления мышц глаз.***Выполнять упражнение детям помогает солнечный зайчик (ведущий использует зеркало). Каждое движение дети проделывают 6-8 раз.*- Глазки, глазки, где вы были?
- В гости к зайчикам ходили.
Мы увидели зайчат, стали быстро догонять.
Влево - вправо, влево - вправо,
Влево кругом ходят глазки друг за другом.
Вправо - влево, вправо – влево.
Побежали глазки смело.
Снизу вверх, а сверху вниз -
Опустились на карниз.
А потом восьмерки пишем:
Кто подальше, кто повыше?
Плавно глазками моргаем,
С силой глазки закрываем.
Повторим все еще раз.

И рукой закроем глаз.
На нос посмотрим, потом вдаль.
Как ленивых деток жаль:
Играть с нами не хотели -
У них глазки заболели.
*(Последние две строки дети произносят на выдохе, формируя правильное дыхание.)*

**ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,
обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано-
где окно, а где кино.
Обведу я ими круг, погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз

Посмотреть на указательный палец, вытянутый руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

 **Упражнения для снятия зрительного утомления**

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).

2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).

3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).

4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).

5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.

6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

**Упражнения для профилактики близорукости.**

И.п. – стоя на коврике, ноги врозь, руки вдоль туловища: посмотреть вверх-вниз, влево - вправо (6 раз). Закрыть глаза, расслабиться; посмотреть в правый верхний угол, в левый нижний (6 раз). Закрыть глаза, поморгать, расслабиться; круговые движения глазами по часовые стрелки (3-5 раз). Закрыть глаза, расслабиться; движения губами вперед, влево – вправо, все Сказки - зарядки.

 **Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4—5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторить 4—5 раз,

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4—5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1—4, потом перенести взор вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз

В среднем темпе проделать 3—4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мыш­цы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

 **Глазодвигательные упражнения**

“**Взгляд влево вверх”.** Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

“**Горизонтальная восьмерка”.** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

“**Глаз – путешественник”**. Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

 **Упражнения для тренировки зрения.**

1. Движение глазными яблоками вправо и влево.

2. Движение глазными яблоками вверх и вниз.

3. Вращение глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки.

4. Фиксация взгляда на кончике носа.

5. Моргание

После каждого упражнения, закрыть глаза, расслабиться (30-40 сек.)

 **Упражнения для снятия зрительного утомления:**

1. «Дождик»

Капля первая упала «кап - кап»               - пальцем стучать

И вторая побежала «кап - кап»                  - по ладошке

Мы на небо посмотрели                             -   смотреть вверх

Капельки «кап - кап» запели                      -   постучать по голове

Намочились лица,                                       -   вытирать лицо

Мы их вытираем.

Туфли - посмотрите                                    -     посмотреть на туфли

Мокрыми стали                                          -     показать руками

Плечами дружно поведем                             -   трясти плечами

И все капельки стряхнем

От дождя убежим                                      -     бег на месте

Под кусточком посидим                          -     присесть

**2. «Моргание»**

Закрыть глаза, подумать о чем-нибудь приятном. Открыть, поморгать ими, как бабочка крыльями машет.

**3. «Прищепочки»**

Большими и указательными пальчиками обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

**4. Глазодвигательный тренинг.**

Если смотришь на предмет. И не видишь, есть он или нет. На него ты не смотри, Глаза скорее отводи, легко и быстро поморгай, вправо, влево взгляд бросай, снова глянешь на предмет — Изображенья четче нет!