**Комплекс зрительной гимнастики.**

 ***Цель:***

 профилактика нарушений зрения дошкольников.

 ***Задачи:***

 -предупреждение утомления,

 -укрепление глазных мышц

 - снятие напряжения.

 - общее оздоровление зрительного аппарата.

**Гимнастика для глаз** используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у детей во время занятий.

Рекомендации к проведению: комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3—5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

**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 – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

3. «Часовщик»

Часовщик прищурил глаз, (Закрыть один глаз, другой)
 Чинит часики для нас. (Открыть глаза.) (С. Маршак)

**Профилактические упражнения для глаз.**

-15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.

-15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
 -15 вращательных движений глазами слева-направо.
 -15 вращательных движений глазами справа-налево.

- 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны – «восьмерка».

    Руки за спинку, головки назад.     (Закрыть глаза, расслабиться.)
     Глазки пускай в потолок поглядят.     (Открыть глаза, посмотреть вверх.)
     Головки опустим — на парту гляди.     (Вниз.)
     И снова наверх – где там муха летит?     (Вверх.)
     Глазами повертим, поищем ее.     (По сторонам.)
  И снова читаем. Немного еще.

**Комплекс специальных упражнений для глаз.**

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

2. 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.

3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх ~ налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

**Комплекс упражнений для глаз «На море».**

(Под медленную спокойную музыку.)

*1. «Горизонт»*(1-4)  -  чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.
(5-8)  -  повторить линию горизонта справа-налево.

*2. «Лодочка»*(1-4)  -  чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.
(5-8)  - повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

*3. «Радуга»*(1-4)  -  чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.
(5-8) -  повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

*4. «Солнышко»*(1-8) «На море солнышко» — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.
Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

5*. «Пловец плывет к берегу»*(1-4) -  правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца.
(5-8) -  медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6. «Яркое солнышко»
(1-8) - зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

**Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз.**

1.  И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4—6 раз.

2.  И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую.

3.  И. п.- то же. Одну руку поднимать, другую – опускать, затем наоборот – 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом.

4.  И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с.

5.  И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть.

6.  И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.

7.  И. п.— то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

**Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко.**

*1. «Пальминг»*

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладошки на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

*2. «Верх-вниз, влево-вправо»*

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

*3. «Круг»*

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

*4. «Квадрат»*

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

*5. «Гримасы»*

Педагог  предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).

*6. «Рисование носом»*

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

*7. «Раскрашивание»*

Педагог  предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

*8. «Расширение поля зрения»*

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их… и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

*9. «Буратино»*

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Взрослый медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

Ещё игры-упражнения:

1. «Буратино 2»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует разные фигуры. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

*2. «Солнышко»* — мягкие движения носом по кругу.

*3. «Морковка»* — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

*4. «Дерево»* — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево

*5. Игра «Дрессированная муха»*

Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?

а) Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз… Где, в каком домике наша муха?

б) Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.

в) Управляем мухой молча (Направление задает логопед движениями рук)

*6. «Часики»*

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый – против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

**Комплексы упражнений для глаз.**

**Комплекс 1**

И. п. — сидя за партой.

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Движения глазными яблоками.
 - глаза вправо-вверх.
 - глаза влево-вверх.
 - глаза вправо-вниз.
 - глаза влево-вниз. Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

**Комплекс 2**

1.Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

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.

**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.

**Комплекс 4**

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз. Закрыть глаза, расслабить веки, 10—15 с.

3. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15с. Открыть глаза.

**Гимнастика для глаз "Веселая неделька".**

Представленные комплексы гимнастики для глаз “Весёлая неделька” и “Дни недели” помогут не только запомнить дни недели, но и способствуют профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Данные комплексы можно использовать как самостоятельные гимнастическо-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультминутки.

**“Весёлая неделька”**гимнастика для глаз.

Всю неделю по - порядку, глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся,
 Вниз посмотрят на траву и обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

Во вторник часики глаза, водят взгляд туда – сюда,
 Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем.
 Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать.
 Жмуримся и открываем так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль,
 Что вблизи и что вдали глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

В пятницу мы не зевали глаза по кругу побежали.
 Остановка, и опять в другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой.
 Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять,
 Чтобы глазки закалялись нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*

Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

**“Дни недели”**комплекс гимнастики на каждый день.

**Понедельник.**

В понедельник в детский сад прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*
Полюбили крепко их девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*Пригласили их плясать дружно ножки выставлять *(По очереди выставляют вперёд ножки)*
Присядь вправо,*(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*
Присядь влево, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*
А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*И ладошки у ребят, словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

**Вторник.**

К нам во вторник прилетал аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*По болоту он шагал  рыб, лягушек доставал *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)*Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)*И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*
Аист полетел домой,*(Взмахи руками вверх, вниз)*Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или одновременно двумя)*

**Среда.**

В среду слон к нам приходил, топать ножками учил, (Х*одьба на месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*

И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*

Мы покрутим головой словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

В прятки поиграем глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять, мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один, слон уходит в магазин.*(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

**Четверг.**

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*

Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

**Пятница.**

Мишка в пятницу пришёл,*(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*

Он в лесу медок нашёл,*(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*

На высокой ёлке,

Где колкие иголки.*(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*

Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*

На дворе настала осень,*(Потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать,*(Медленно приседают)*

Будет лапу он сосать.*(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

**Суббота.**

Мы в субботу пригласили*(Взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*

Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*

Наготовили котлет. *(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)*

Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*

Посмотрели на столы …*(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*

В лес обратно убежали*(Бег на месте)*

За орешками они.*(Постукивание кулаками друг об друга)*

**Воскресенье.**

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*

Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*

Смотрим влево,*(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*

Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*

Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*

Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*

Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*

Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”,*(Имитация движущегося поезда на месте)*

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*

**Комплексы гимнастики для глаз**

**КОМПЛЕКС №1:**

Голова неподвижна. Взгляд направлен: *влево - прямо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо*. Выполнять без задержки от 1 до 10 раз. Длительность 3-5 минут.

**КОМПЛЕКС №2:**

Голова неподвижна. Взгляд перемещать по диагонали: *влево – вниз - прямо, вправо – вверх - прямо, вправо – вниз - прямо, влево – вверх - прямо.*Дыхание произвольное, но следитьза тем, чтобы не было задержки дыхания. Повторить от 3 до 10 раз.

**КОМПЛЕКС №3:**

Голова неподвижна. Круговые движения глаз *влево и вправо*, от 1 до 10 раз. Вначале глядя на свой пальчик (на расстоянии 30 см), далее рисование глазками. Вначале выполнять быстрее, затем как можно медленнее.

**КОМПЛЕКС № 4:**

1. Изменение фокусного расстояния. Смотреть на кончик носа, затем взгляд *вдаль*. Повторить от 3 до 8 раз.
2. Смотреть на кончик пальца (или другого предмета), удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем *вдаль*.

**КОМПЛЕКС №5:**

Смотреть *прямо* перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз, сжать веки, опять моргнуть несколько раз. Повторить всё несколько раз.

**КОМПЛЕКС №6:**

1. Закрыть глаза и сидеть в таком положении 10-15 секунд.
2. Открыть глаза и в медленном темпе выполнять движения глазными яблоками поочерёдно:*вправо - вверх, влево - вверх, вправо - вниз, влево - вниз.* Выполнять от 3 до 5 раз.
3. Закрыть глаза и выполнять самомассаж век и нижней части глазниц, делая легкие круговые поглаживания от носа к вискам в течение 20 -30 секунд. Затем посидеть спокойно с закрытыми глазами 10-15 секунд.

**КОМПЛЕКС №7:**

1. Закрыть глаза на 10-15 секунд.
2. Посмотреть на кончик носа, затем *вдаль.* Выполнять медленно от 3 до 8 раз.
3. Выполнить лёгкое надавливающее движение подушечками пальцев на глазные яблоки, затем отпустить. Выполнять медленно от 3 до 10 раз.

**КОМПЛЕКС №8:**

1. Закрыть глаза на 10-15 секунд.
2. С закрытыми глазами выполнить круговые движения глазными яблоками *влево и вправо* по 2-3 раза. Выполнять медленно.
3. Зажмуриться, затем раскрыть глаза. Выполнять не быстро, от 3 до 5 раз.
4. Посидеть с закрытыми глазами 10-15 секунд.

**КОМПЛЕКС №9:**

1. Сильно зажмуриться на счёт 1,2,3,4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счёт 1,2,3,4,5. Повторить от 3 до 5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счёт 1,2,3,4. Не доводить глаза до усталости. Затем открыть глаза и посмотреть *вдаль*на счёт 1,2,3,4,5. Повторить от 3 до 5 раз.
3. Голова неподвижна. Посмотреть *направо*(аналогично *налево, вверх, вниз*) и зафиксировать на счёт 1,2,3,4,5, затем посмотреть *прямо вдаль* на счёт 1,2,3,4,5. Повторить 3-4 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали: *направо – вверх – налево – вниз,*потом взгляд направить *вдаль*на счёт 1,2,3,4,5, затем *налево – вверх – направо – вниз*, потом взгляд направить *вдаль*на счёт 1,2,3,4,5. Повторить 4-5 раз.

**КОМПЛЕКС №10:**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счёт 1,2,3,4,5, затем широко раскрыть глаза и посмотреть *вдаль* на счёт 1,2,3,4,5. Повторить 3-5 раз.
2. Смотреть на кончик носа,  на счёт 1,2,3,4, затем перевести взгляд *вдаль* на счёт 1,2,3,4,5. Повторить 4-5 раз.
3. Голова неподвижна, прямо. Глазными яблоками медленно выполнять круговые движения:*вверх – вправо – вниз – влево*и в обратную сторону *вверх – влево – вниз – вправо.* Затем посмотреть *вдаль*на счёт 1,2,3,4,5. Повторить 4-5 раз.
4. Голова неподвижна. Фиксация взора: *вверх*(на счёт 1,2,3,4), затем *прямо*(на счёт 1,2,3,4), далее аналогично *вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо.* Повторить 3-4 раза.

**КОМПЛЕКС № 11:**

1. Голова неподвижна. Смотреть *прямо*, не напрягая глазные мышцы, от 10 до 15 секунд.
2. Голова неподвижна. Закрытыми глазами посмотреть *направо*на счёт 1,2,3,4, затем *налево* на счёт 1,2,3,4, и *прямо*на счёт 1,2,3,4,5, смотреть *вверх* на счёт 1,2,3,4, опустить взгляд *вниз* на счёт 1,2,3,4, и перевести взгляд *прямо* на счёт 1,2,3,4,5, открыть глаза. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удалённый от глаз на расстоянии 25-30 см, на счёт 1,2,3,4, потом перевести взгляд *вдаль* на счёт 1,2,3,4,5. Повторить 4-5 раз.
4. Голова неподвижно. Не быстро выполнять по 3-4 круговых движения глазными яблоками сначала в *правую*сторону, столько же *в левую*и, расслабив мышцы, посмотреть *вдаль* на счёт 1,2,3,4,5. Повторить 1-2 раза.

**КОМПЛЕКС №12:**

Упражнения выполняются сидя  в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты, голова неподвижна.

1. Сжать кисть *правой* руки в кулак, выставить *вверх* большой палец, вытянуть руку *вперёд* на уровне глаз и пристально посмотреть на большой палец в течение 10 секунд. Затем отвести руку *вправо*, а глазами следить за кончиком большого пальца, пока тот не исчезнет из виду, и тогда взгляд возвратить в исходное положение. То же самое проделать с *левой*рукой.
2. Далее проделать те же упражнения, только в направлениях *вверх и вниз*. Проделать всё 2 раза.
3. Исходное положение. Большой палец *впереди* и, глядя на него,  выполнять круговые движения рукой, сначала *влево,* потом *вправо.* По окончании упражнения закрыть глаза, затем быстро их открыть. Повторить по 2 раза каждой рукой.