

# Упражнения, способствующие развитию психических процессов, направленные на профилактику нарушения зрения и активизации работы мышц глаз

## I блок

*Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.*

*Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.*

**1. Массаж ушных раковин.** Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

**2. Качание головой.** Покачаем головой - неприятности долой.

Дышать глубоко. Распрямить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону,

**3. Кивки.** Покиваем головой, чтобы был в душе покой.

Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.

**4. Шея-подбородок.** Опустить и головкой покрути.

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

**5. «Домик».** Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

**6. «Ладонка».** С силой на ладонку давим, сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

**7. «Колечко».** Ожерелье мы составим, маме мы его подарим,

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**8. «Внимание».** Чтоб внимательными быть - нужно на ладонь давить.

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое с правой рукой.

**9. «Поворот».** Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри.

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

**10. «Ладошки».** Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем.

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

**11. «Потанцуем».** Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать.

Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

**12. «Дерево».** Мы растем, растем, растем и до неба достаем.

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер, Раскачивать тело, имитируя дерево.

**13. «Водолазы».** Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем.

Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

**14. «Отдохни»** (для снятия эмоционального напряжения). Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой.

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

## **II блок**

**Упражнения на развитие творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие).**

**15. «Очищение».** Нужно правильно дышать, чтоб внутри все очищать.

Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представить, как с воздухом «золотисто-серебристая» энергии проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая бо́льшая энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правая часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Зачем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Цикл повторить три раза.

**16. «Позевай».** Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем.

Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренные зубов указательными передними пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты.

**17. «Руки».** Рукам чтобы силу дать - нужно крепче их сжимать.

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. За тем расслабить руки и встряхнуть.

**18. «Запястье».** Чтоб сильна была рука - разотрем ее слегка.

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать То же правой рукой.

**19. «Ладонь».** На ладонь сильней нажми, силу ты и нее вотри.

Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.

**20. «Полет».** Мы как птицы полетим - сверху вниз мы поглядим.

Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.

**21. «Гибкость».** Чтобы очень гибким стать - нужно ножки нам сгибать.

Лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.

**22.«Успокойся».** Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами.

Сжать пальцы в кулаке загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами.

### **III блок**

*Упражнения для развития абстрактно логического мышления (левое полушарие). В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.*

**23.«Язычок».** Язычок вы покажите, на него все посмотрите.

Движения языком вперед-назад.

**24. «Язычок».** Нужно двигать язычком, он отплатит вам добром.

Движение языка в разные стороны.

**25. «Ротик».** Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать.

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот.

### **IV блок**

*Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.*

**26. «Глазки».** Чтобы зоркими нам быть - нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

**27. «Глазки».** Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле.

В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

**28. «Глазки».** Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.

Глазами и вы двинутым языком делать совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).

**29. «Глазки».** Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1 -2 секунды.

**30. «Глазки».** Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала.

Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону

**31. «Глазки».** Быстро-быстро поморгай - отдых глазкам потом дай. Быстро моргать в течение 1—2 минут.

**32. «Глазки».** Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.

**33. «Глазки».** Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой стрелке, затем против.

## ***V блок***

### ***Упражнения на дыхание.***

**34. «Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим».**

Сесть, вытянуть ноги и скрестить их. Кисти рук развернуть ладонями в стороны, переплести пальцы в замок и на уровне груди удобно вывернуть их. Расслабиться, закрыть глаза, глубоко дышать.

**35. «Глубоко мы все вздохнем и дыхание прервем. Вниз закрутим ушки, ушки – непослушки».**

Глубоко вздохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «А-а-а» («У-у-у»).

**36. «Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим».**

Стоя, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустить руки вдоль тела ладонями вниз.

Можно разбить эти блоки на комплексы.

Комплекс 1. Упражнения 30, 5, 6,7, 25, 23, 34

Комплекс 2. Упражнения 2.17, 27, 28, 13,35.

Комплекс 3. Упражнения 25,3,4,8, 18,12,35.

Комплекс 4. Упражнения 29, 24 ,17, 20, 19, 21, 14

Комплекс 5. Упражнения 31,9,24,10, 11,22,36