**Зрительная гимнастика во время работы на компьютере**

***Упражнение  №  1 -со зрительными метками , не поворачивая головы.***

   В компьютерном кабинете заранее подвешиваются  высоко на стенах, в углах, в центре стены яркие зрительные метки. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4-6 меток).Игрушки(картинки)целесообразно поднять так, чтобы они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известных сказок.Сюжеты преподаватель может придумывать сам и менять их время от времени. Примерами игровых сюжетов может быть следующее:в центре стены помещается машина(или голубь, или самолетик, или бабочка).В углах, под потолком стены- цветные гаражи. Детям предлагается проследить взглядом проезд машины в гараж или как бабочка летит на цветок и др.

*Методика проведения упражнения:*

* Поднять детей с рабочих мест:упражнение проводится у рабочего стола.
* Объяснить детям, что они должны по команде воспитателя, не поворачивая головы, одним взглядом глаз проследить движение машины в синий гараж, затем в зеленый и т.д.
* Переводить взор следует с одной метки на другую под счет 1-4.
* Целесообразно показывать детям, на каком предмете необходимо каждый раз останавливать взгляд.

*У****пражнение  №  2 -со зрительными метками и  поворотами головы.***

      Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но дети должны выполнять его с поворотами головы. Игровым объектом служит елочка, которую необходимо нарядить. Нужные для этой цели игрушки дети должны отыскать по всему компьютерному кабинету.

*Методика проведения упражнения:*

* Преподаватель просит  детей подняться  с рабочих мест и стоятьоколо своего стула лицом к нему.
* Объясняется задача: вот елочка (на столе, на стене в центре комнаты) ее нужно нарядить.
* Преподаватель просит соблюдать следующие правила: «Стойте прямо, не сдвигая с места ног, поворачивая одну лишь голову, отыщите в компьютерном кабинете игрушки, которыми можно было бы украсить елку, назовите их».
* Темп выполнения упражнения произвольный.
* Продолжительность 1 минута.

**Зрительная гимнастика после занятия с использованием компьютера.**

   Выполняется сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Необходимо соблюдать еще одно условие: режим  проветривания.

*Упражнение № 1*

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем открыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

*Упражнение № 2*

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

*Упражнение № 3*

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

*Упражнение № 4*

Быстро перевести взгляд по диагонали6 направо вверх- налево вниз, потом прямо вдаль — на счет 1-6; затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль — на счет 1-6.

*Упражнение № 5*

Закрыть глаза , не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль — на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

*Упражнение № 6*

Не поворачивая головы(голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль — на счет 1-6.

**Гимнастика для снятия общего утомления.**

*Упражнение № 1*

Исходное положение — стойка: ноги врозь. По счету 1 — руки к плечам; 2- руки поднять вверх, прогнуться; 3- руки через стороны опустить вниз; 4- прийти в исходное положение. На счете 1-2 — вдох, на счете 3-4 — выдох. Повторить 3 раза.

*Упражнение № 2*

Исходное положение —  ноги врозь, руки вверх. По счету 1- не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо, 2- вернуться в исходное положение, по счету 3- повернуть туловище влево, по счету 4- вернуться в исходное положение. На счет 1- вдох, на счет 2- выдох, на счет 3- вдох, на счет 4- выдох. Повторить 3-4 раза.

*Упражнение № 3*

Исходное положение —  ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. По счету 1-2 — два рывка согнутыми руками назад; по счету 3-4 — два рывка назад прямыми руками; 5-6 — руки опустить. На счет 1-2 -выдох, 3-4 — вдох, 5-6 — выдох. Повторить 3-4 раза.