

## **Комплекс упражнений физкультурной минутки по профилактике нарушений зрения, на основе упражнений американского врача-офтальмолога Бетс.**

**Упражнение № 1.** Исходное положение: сидя на стуле.

Посмотреть:

вверх-вправо;

вниз – влево;

вверх – влево;

вниз – вправо.

Методические указания: голову не поднимать, плечи опущены, спина прямая, выполнить 5-6 повторений.

**Упражнение № 2.** Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.

Круговые движения глазами в одну сторону, затем в другую.

Методические указания: голову не поднимать, спина прямая, вращение медленное, выполнить 5-6 повторений в каждую сторону.

**Упражнение № 3.** Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.

Укрепление для глазо-двигательных мышц.

Часто моргать глазами.

20'' - для малышей

30'' - для среднего возраста

до 1'' - для старшего возраста

Методические указания: голову не поднимать, спина прямая, выполнить 3-4 повторения.

**Упражнение №4.** Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.

на счёт 1..2.. медленно зажмурить глаза

на счёт 3..4.. перейти в исходное положение, открыв глаза.

Методические указания: голову не поднимать, спина прямая, дыхание не задерживать, выполнить 10 – 15 повторений.

**Упражнение №5.** Исходное положение: сидя на стуле, смотреть вперёд, руки на коленях.

на счёт 1- перевести взгляд на кончик носа

на счёт 2- перевести взгляд в исходное положение

Методические указания: голову не поднимать, спина прямая, выполнить 10 – 15 повторений

**Упражнение № 6.** Исходное положение: сидя на стуле.

Упражнение на релаксацию

Глаза прикрыть ладонями рук, для устранения света. Мысленно представлять на чёрном фоне, чёрные предметы: чёрную шляпу, чёрное пальто, чёрные перчатки, чёрную кошку – выполнить до 15 повторений, затем открыть глаза.

Методические указания: облокотиться на спинку стула, расслабиться, упражнение выполняется в полной тишине.

В конце сказать: «**Мы молодцы!!!**»

## **Комплекс физкультурной минутки с дыхательными упражнениями по Бутейко Специальные дыхательные упражнения для группы мышц носоглотки**

**Упражнение № 1.** Исходное положение: сидя на стуле.  
зажать правым пальцем, левую ноздрю, дышать через нос 10''  
затем левым пальцем, правую ноздрю, дышать через нос 10''.  
Методические указания: спина ровная, дыхание не глубокое, поверхностное.

**Упражнение № 2.** Исходное положение: сидя на стуле, голова прямо, рот приоткрыт, вдох через нос.  
Повороты головы:  
на 1 – поворот головы вправо, рот открыт, выдох через нос  
на 2 – исходное положение – вдох через нос  
на 3 – поворот головы влево, рот открыт, выдох через нос  
на 4 – исходное положение – вдох через нос  
Методические указания: спина ровная, плечи опущены, глубокий вдох и выдох.

**Упражнение №3.** Исходное положение: сидя на стуле.  
Укрепление мышц губ.  
Проговаривание парных согласных  
*n – б, n – б, n – б, n – б ... до 15''*  
Методические указания: проговаривать четко, не спешить.

**Упражнение №4.** Исходное положение: сидя на стуле.  
Укрепление мышц языка.  
Проговаривание парных согласных  
*m – д, m – д, m – д, m – д ... до 15''*  
Методические указания: проговаривать четко, не спешить.

**Упражнение №5.** Исходное положение - сидя на стуле.  
Укрепление мышц полости глотки.  
Высунуть язык и проговаривать  
*k – г, k – г, k – г, k – г ... до 15''*  
Методические указания: проговаривать четко, не спешить.

**Упражнение №6.** Исходное положение: основная стойка.  
При ходьбе выполнение упражнения № 1.  
Методические указания: спина ровная, дыхание не глубокое, поверхностное.

**Упражнение №7.** Исходное положение: основная стойка.  
Упражнение на расслабление.  
Потянуться, руки максимально вверх, ладони внутрь, руки на линии ушей, ещё потянуться, пятки от пола не отрывать. Упражнение повторить 3 раза.  
Методические указания: дыхание не задерживать, руки внизу встряхнуть, упражнение выполнить до 3-5 повторений.

В конце сказать: «**Мы молодцы!!!**»