***Гимнастика для глаз***

90 % информации человек получает через органы зрения. За последние годы наблюдается увеличение заболеваний, связанных с органами зрения. Это связанно с ежедневным просмотром детьми мультфильмов по телевизору, компьютеру. Поэтому задача взрослых помочь сохранить зрения в современных условиях. В Д/с одним из путей, направленных на сохранение зрения является зрительная гимнастика. Она предупреждает утомляемость, укрепляет глазные мышцы, происходит снятие напряжения, происходит общее оздоровление зрительного аппарата.

Поэтому целью зрительной гимнастики в д/сявляется профилактика нарушений зрения дошкольников.

Проведение зрительной гимнастики следует начинать в раннем детстве. Проводить следует регулярно, 2-3 раза в день по 3-5 мин. Упражнения проводятся в игровой форме, используются стихи, потешки. В начале отрабатываются простые движения глазами: вправо, влево, вверх, вниз, круговые движения, зажмуривание, моргание. С детьми раннего возраста необходимо начинать с подражания, затем переходят на выполнение гимнастики по этапному показу, следом - по словесному указанию.

С некоторыми детьми возникает необходимость проводить индивидуальные занятия, что станет началом для формирования умений выполнять определенные действия, слушать разъяснения взрослых.

В д/с используются разные варианты зрительной гимнастики:

* со зрительнымиофтальмотренажерами
* с опорой на схему,
* с сигнальными метками,
* со стихами,
* с индивидуальными офтальмотренажерами
* игровыефизминутки (с предметами и без предметов)

***Зрительная гимнастика помогает:***

* Снять зрительную и психоэмоциональную напряженность
* Тренировать вестибулярный аппарат,
* Развивать зрительную координацию,
* Укреплять глазные мышцы,
* Развивать зоркость и внимательность,
* Улучшить зрение.

***Упражнения для зрительной гимнастики:***

1. Попеременное движение глаз в горизонтальном направлении:

Инструкция:

* посмотрите глазами вправо – на одну стену (взрослый считает до 5)
* медленно переводим глаза влево – на другую стенку (взрослый считает до 5)
* посмотрим вперед
* закрыли глаза, темнота (отдых)

1. Попеременное движение глаз в вертикальном направлении:

Инструкция:

* посмотрите глазами вверх – на потолок, не поднимая глаз (взрослый считает до 5)
* медленно опустим глаза вниз – на пол (взрослый считает до 5)
* посмотрим вперед
* закрыли глаза, темнота (отдых)

Инструкция:

* сильно – сильно сощурить глаза
* затем широко открыть

1. Круговые движения глазами

Инструкция:

* круговые движения глаз по часовой стрелке (взрослый)
* круговые движения в обратную сторону ()

Инструкция:

* Посмотреть вдаль (взрослый указывает ориентир)
* закрыть глаза, темнота (взрослый считает до 5)
* открыть глаза
* посмотреть вперед
* посмотреть на кончик носа
* открыть глаза

1. Быстро моргаем (взрослый считает до 20-30)
2. Самомассаж

Инструкция:

* закрыть глаза, темнота
* легкими круговыми движениями подушечек двух пальцев поглаживать надбровные дуги (счет взрослого до 20-30)
* открыть глаза