**Зрительная гимнастика для детей**

Цель: гимнастика для глаз является наиболее подходящим методом для профилактики нарушения зрения у младших школьников, поскольку, если научить ребенка в раннем возрасте делать эти упражнения, это станет очень полезной привычкой.

**Гимнастика для глаз.**

1. *«Забавный»* тренинг

Задачи: разнообразить зрительную нагрузку и расслабить мышечную систему глаз.

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите (посчитайте, каких машин на дороге больше – красных, зеленых или синих.

Также можно посчитать пешеходов с зонтиками, рассмотреть окна, в которых горит свет, проследить за полетом вороны, посмотреть в разные стороны, переводить взгляд с земли на небо и наоборот.

2. *«Рисование»* взглядом

Задачи: разнообразить движения глаз.

*«Рисование»* взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривание прохожих и машины то одним глазом, то другим глазом, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные пальцы ладони.

3. Чередование эпизодов света и темноты.

Задачи: *«Раскачка»* мышц глаз.

Предложить ребенку запомнить расположение людей и животных на детской площадке, затем закройте ему ладошкой глаза на одну минуту. Как это делают, играя в прятки, а потом попробуйте вместе с ним отыскать глазами поменявших за это время местоположение людей, собак или птиц.

4. Игра *«Найди зайку»*.

Задачи: дать нагрузку глазам в условиях смены освещения.

Игра на поиск предмета в группе, рассматривая его то - одним,

то - другим глазом, через дырочку на листе бумаги, или сквозь расставленные пальцы.

5. *«1-2-3-посмотри»*

Задачи: развивать глазодвигательные навыки.

На палочку прикрепить яркий предмет *(игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т. д.)* и предложить ребёнку отправиться в путешествие; обращать внимание детей на соблюдение следующих правил: работают глаза, голова не подвижна. Взрослый перемещает игрушку в заданном направлении, сопровождая движения словами: *«Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились»* и т. д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул *(предмет)* находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой взрослого и окружающей обстановкой. При выполнения поощряем старания и результаты детей. Упражнения можно сопровождать стихами.

6.*«Птичка»*

Задачи: развивать двигательную систему глаз.

Ход:

Летели птички, *(Прослеживание глазами за предметом по кругу)*

Собой невелички.

Как они летели, *(Вправо – влево)*

Все люди глядели.

Как они садились, *(Вверх – вниз)*

Все люди дивились.

7.*«Лошадка»*

Задачи: содействовать укреплению двигательной системе глаз.

Ход:

Мы поскачем на лошадке *(Прослеживание глазами за предметом.)*

Вправо – влево. *(Вправо - влево.)*

Вверх – вниз. *(Вверх – вниз.)*

8. Упражнение *«Солнышко»*

Задачи: снять физическое, психическое и зрительное напряжение

На улице, закрыв глаза, встаньте лицом к солнцу, поворачивайте

голову то в одну, то в другую сторону: «Глазки солнцу покажу. *«Здравствуй! - солнышку скажу»*.

9. Упражнение *«Моргание»*

Задачи: активизировать глазодвигательные функции.

Показать ребёнку бабочку и предложить поморгать *(быстро сжимать и разжимать веки)* как *«бабочка крылышками машет»*.

Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а так же после каждого упражнения для глаз.

10. Глазодвигательные тренинги

Задачи: формировать рациональные способы зрительного восприятия.

Перемещать взгляд на предметы, игрушки, подвешенные в разных местах комнаты.

11. Упражнение *«Прищепочки»*

Задачи: снизить нагрузку на глаза.

Большими и указательными пальцами обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

12. Упражнение *«Самолет»*

Задачи: снять зрительное утомление.

Пролетает самолет *(смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то же другой рукой)*

С ним собрался я в полет.

Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой руки водить в противоположную сторону)

И внимательно гляжу *(смотреть на кулак)*

Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них,

Возвращаться не хочу *(медленно опуская руки, следить за глазами)*.

13. Упражнение *«Ловим мыльные пузыри»*

Задачи: развитие зрительно – моторной координации

(глаза – руки,

Ход: (глаза – руки, умения ориентироваться в пространстве.

14. Упражнения *«Воздушный шарик»*

Задачи: развития зрительной координации.

Ход: перебрасывание с малышом воздушного шарика. При этом

можно повторять считалочку, напевать песенку или слушать музыку.

Можно уменьшать или увеличивать размер шара.