Зрение- основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка  заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться – важнейшая задача родителей и педагогов.

Разработкой комплексов тренировки и восстановления зрения занимаются с давних времён. Когда глаз расслаблен, он будет правильно функционировать – утверждал У.Бейтс. Необходимо научиться расслабляться и снимать напряжение глаз.

Детей  уже с 3-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем – в привычку  в них играть. Необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз..

Гимнастика для глаз

■  проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения;

■  благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма;

■  гимнастику можно проводить в течение дня

■  длительность упражнений  2-3 мин.

■  для фиксации взора используются сигнальные символы  – птички, бабочки, снежинки и др.

■  демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей;

■  упражнения хорошо проводить под музыкальное сопровождение.

Зрительная гимнастика  направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой  близорукости и дальнозоркости.  «Волшебные» игры для глаз – это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

**Моргание.**

Происходит смазывание глаз, их очищение и отдых.

«Бабочка машет крылышками».

«Метелки».

Вы метелки,

Усталость сметите.

Глазки нам

Хорошо освежите.

**“Удивились”**

Упражнение для бровей: у  напряжённых глаз тяжёлые брови, поднять брови и опустить несколько раз. Вся тяжесть поднимется с глаз, глаза избавятся от давления.

**«Жмурки».**

Зажмуриться, открыть глаза, отыскать нужный предмет

**«Далеко – близко».**

Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и  на предмет в комнате

**«Филин»**

На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль.

**«Листья»**

Жёлтый -  красный. Красный – жёлтый

Разный  красный.

Жёлтый разный.

Это ветер листья носит.

Звонкий ветер.

Это осень

-прослеживание глазами за движением  листочка вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.

- движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-6раз.

- поморгать и закрыть глаза

**«Солнышко»**

 В небе солнце катится

Словно желтый мячик*,*

То за тучку спрячется

То по елкам скачет*.*

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось.

прослеживание глазами за движением солнышка вверх – вниз, вправо – влево.

- движение глазами по кругу в одну и другую стороны.

-поморгать и зажмурить глаза.

**«Зонтик»**

Зонтик у меня цветной

Яркий – красный, голубой

Ветер осенний засвистел

Зонтик в небо полетел

Выше- выше- высоко…

Дальше – дальше – далеко

Кружит –  кружит зонт цветной

Яркий – красный, голубой

-прослеживание   глазами за движением зонтика по волнистой линии 4-6 раз;- прослеживание глазами вверх – вниз,

-проследить  вправо – влево

прослеживание глазами вверх – вниз,

-проследить  вправо – влево

-прослеживание глазами по кругу в одну и другую стороны 4 раза;

 **«Самолет»**

Пролетает самолетС ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу

Поднимаюсь ввысь, лечу

Возвращаться не хочу

посмотреть вверх

-отвести руки, проследить взглядом.

-вращательные  движения  руками перед собой, следить взглядом.

- встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;

- поморгать и прикрыть глаза.