Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

Сократ

Одной из форм работы по профилактике и коррекции нарушений зрения, переутомления зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

**Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников.

**Задачи:**

* предупреждение утомления;
* укрепление глазных мышц;
* снятие напряжения;
* общее оздоровление зрительного аппарата.

**Материал:**указка, на конце которой прикрепляется сюжетный персонаж. Плакат с изображением причудливо переплетённых линий толщиной 1 см.

**Время:** выполняются 2-4 мин.

**Ход выполнения:**

При выполнении упражнений голова неподвижна.

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Детям предлагается помочь бабочке найти путь от цветка к домику. Следуя за указкой педагога дети прослеживают глазами заданную траекторию.

или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие).



