**Правила проведения гимнастики для глаз:**

* Гимнастика для глаз проводиться несколько (от 2 до 6) раз в течение дня по 2 – 5 минут.
* Гимнастику можно проводить в любой части занятия (в начале, середине или в конце) с учетом возрастных, зрительных и двигательных возможностей детей.
* Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.
* Примерный комплекс упражнений для глаз может быть вы­полнен целиком, а также может служить основой для выбора упражнений, соответствующих текущему состоянию зрительной функции.
* Зрительная гимнастика проводится по словесным ука­заниям воспитателя, с использованием стихов и потешек.
* Педагогу, воспитателю, который играет с ребенком желательно знать стихотворный текст наизусть.
* Хорошо подбирать предметы в соответствии с тематикой занятий. Например, при изучении насекомых для зрительного ориентира можно использовать фигурку яркой бабочки и т.п.
* Перед выполнение гимнастики для глаз следует сделать пальминг.
* Следует принять исходное положение: шея и спина выпрямлены, тело расслаблено, взгляд направлен прямо перед собой.
* При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят (сидят) перед педагогом, остальные располагаются дальше.
* Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребёнок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким. Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой.
* Упражнения следует выполнять не спеша, без рывков и болевых ощущений (при их появлении необходимо уменьшить амплитуду). Голова при выполнении гимнастики должна быть неподвижна.
* **Внимание!** Гимнастика противопоказана людям с отслоением [сетчатки](http://starwix.net/stroenie-glaza-po-bejtsu) и с миопией больше -6 диоптрий. Также людям с миопией больше -3 следует делать упражнения очень осторожно, по 2-3 повторений за раз, а через неделю можно начинать постепенно наращивать повторения (увеличивать на 1 повторение в неделю).

**Следует отмечать старание, желание детей работать и**

**результаты работы.**