**«Здоровые глазки – мир в ярких красках».**

Работа по профилактике зрения должна проводиться систематически и носить целенаправленный, осознанный характер. Коррекционные упражнения могут быть использованы в различных видах деятельности воспитателя для профилактики зрения.

Игровые упражнения для профилактики нарушения зрения.

1.Эффективны для повышения остроты зрения, развития мелкой моторики рук, координированных действий обеих рук, упражнения по сортировке и нанизыванию бус.

Эти задания также способствуют формированию бинокулярного зрения, цветоразличения основных цветов.

Ребенку предлагается сделать украшения для мамы, для елки – бусы. Для этого ему необходимо нанизать бусинки на нить.

При сортировке выбрать сначала красные бусинки, потом желтые, зеленые, оранжевые, синие.

2.В отдельную группу я выделила упражнения для активации работы мышц глаза, которые способствуют снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению.

- Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды;

- Поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 секунды, опустить руку (4-5 раз);

- Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; Поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (держать ноги на ширине плеч), (3-4 раза);

- Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле, отыскать в небе птиц и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо.

3. Активно влияет на развитие остроты зрения, подвижности глаз игра «Лабиринт».

Ребенку предлагается провести различных сказочных героев к своему домику, ведя карандашом по лабиринту.

Для повышения остроты зрения использую игровое упражнение: «Веселый контур».

4. Для развития одновременного видения выполняется упражнение: «Силуэт».

Накладывание одного изображения на другое. На листе белой бумаги нарисованы контурные изображения животных. И даны вырезанные из цветной бумаги точные копии этих изображений (наложить копии на нарисованные изображения).

5. Для развития бинокулярного, стереоскопического зрения используется игра: «Путаница».

Ребенку показывают изображение картины с различными наложенными друг на друга овощами, предметами. Просим ребенка назвать, какие предметы нарисованы о какого они цвета.

- Назовите справа овощи, которые спрятались в путанице.

- Назовите предметы, которые спрятались в чайнике.

6. Упражнение на фиксацию взгляда направлено на выработку бинокулярного зрения – разработано академиком Филатовым.

Стоим или сидим спокойно. Вытягиваем руку. Фиксируем взгляд на кончике указательного пальца, удерживаем взгляд на приближаемом собственном пальце, другой рукой одновременно ощупываем этот палец.

При таком способе кроме фиксации, имеет место работа зрительного, двигательного анализаторов.

7. Метка на стекле (по Аветисову).

Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

8. Пальминг (автор У.Бейтс).

Является разновидностью гимнастики для глаз и как раз помогает им отдохнуть.

Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах две, три минуты. В это время можно включить спокойную музыку или читать стихи.

Регулярное проведение коррекционных упражнений показало, что:

* У детей повышается острота зрения, развиваются двигательные функции глаз, развивается бинокулярное зрение;
* Повышается познавательная активность, улучшается психо – эмоциональное самочувствие и здоровье детей.