ИГРАЕМ ГЛАЗКАМИ.

В последнее время у дошкольников наметилась тенденция снижения зрения. Решать данную проблему позволяют тренинги зрительного аппарата в виде игр и систем упражнений, направленных на активизацию зрительной координации, укрепление и улучшение кровоснабжения мышц глазного яблока и глазного дна. Такую работу уместно проводить не только в дошкольном учреждении при проведении непосредственной образовательной деятельности, но и в домашних условиях. Я предлагала проведение зрительных гимнастик в разные времена года. Настала очередь и зимы. Сидя дома, когда на улице сильный мороз, дети часто смотрят на природу с окон, где мороз нарисовал прекрасные узоры. Рассматривая эти узоры на окнах, ребенок непринужденно выполняет зрительную гимнастику: глазками следит от начала узора, проводит взглядом до конца узора. Вы лишь можете его немного направлять: задать точку отчета, проводить взгляд по узору, не отрывая глаз от окна. А потом можно представить на что похож этот узор, что даёт развитию воображения. Делать эту зрительную гимнастику долго не надо, дабы не напрягать глазное дно и не потерять интерес у ребенка.

Гуляя с ребенком по зимним улицам и рассматривая прекрасные снежинки, можно предложить ребенку превратиться в снежинку и провести зрительную гимнастику, ребенок должен повторять все движения глазами за вашими словами.

С неба падают снежинки, *(глаза закрыть).*

Как на сказочной картинке, *(глаза открыть).*

Будем их ловить руками *(глаза закрыть).*

И покажем дома маме. *(глаза открыть).*

Вот снежинка вверх взлетела, *(глаза поднять наверх).*

Закружилась, полетела. *(глазами поморгать).*

А потом вниз опустилась *(глаза опустить вниз).*

И на место воротилась. *(глазами поморгать).*

Вот снежинка с нами скачет, *(глазами поводить вверх,*

Словно мягкий белый мячик. *вниз)*

Надоело ей скакать, *(глаза отвести вправо).*

Будем с нею мы летать. *(глаза отвести влево).*

Помните, что здоровье-это реализация творческих возможностей ребенка, состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Я надеюсь, что эти зрительные гимнастики, помогут вам и вашим детям.

*С уважением воспитатель Танич Ирина Ивановна.*