***Пояснительная записка***

Человек рождается и познает окружающий мир. Важнейшую роль в этом процессе играет зрение. Но, к сожалению, здоровые глаза и хорошее зрение встречаются далеко не всегда. По наблюдениям врачей, с каждым годом на нашей планете увеличивается количество детей, страдающих глазными заболеваниями. Дети страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения: близорукостью, дальнозоркостью, нарушениями преломляющей способности глаза, амблиопией (слабовидением) и косоглазием. С каждым годом число таких детей растет. Поэтому особое значение приобретает изучение особенностей развития зрительного восприятия у детей с нарушенным зрением.

Если не помочь глазам в борьбе с накопившейся усталостью, постепенно зрение будет ухудшаться.

Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

Разработанный комплекс зрительной гимнастики помогает профилактике глазных заболеваний, улучшению зрения, уменьшению утомления глаз и восстановлению зрения.

Зрительная гимнастика предполагает совершенствовать движения глазами в различных направлениях из разных исходных положений. Последовательно переводить взгляд с предмета на предмет, находящихся в разных местах, фиксировать взгляд на предметах, находящихся на различных участках площадки, зала, комнаты; находить предметы вблизи, вдали; прослеживать глазами действия, согласно словесному слогу.

Упражнения необходимо выполнять не менее двух раз в день после длительного зрительного напряжения. Внимание при этом нужно сосредоточить на глазах.