**Гимнастика для глаз.**

 Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

 Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз - офтальмотренажёр, специальную схему зрительно-двигательных проекций. Эта схема разработана группой профессора, доктора медицинских наук В.Ф.Базарного.

 Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. По данным исследований Базарного, при напряжённых зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т.е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях и теряет способность к чёткому видению отдельных предметов. Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями школьного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

 ***1. Вверх-вниз, влево-вправо.***

*Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.*

 ***2. Круг.***

*Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.*

 ***3. Квадрат.***

*Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.*

 ***4. Покорчим рожи.***

*Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.*

 ***5****.* ***Рисование носом.***

*Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным**и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.*

 ***6. Расширение поля зрения.***

*Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.*

 ***7. Буратино.***

*Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.*