**Зарядка для глаз**



 Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир  с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы

 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрении. Каждый  человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

 Начиная с дошкольного возраста, гимнастика для глаз для детей считается лучшим профилактическим средством защиты глаз. При подборе гимнастики для глаз учитывается  возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети  во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения.

 Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

 Самая ранняя зарядка рекомендована для детей от 3 лет. Однако в этом возрасте ребенок активно познает мир и его глаза и без того всегда хорошо работают, за исключением врожденных патологий или травм. Упражнения для 3-летних детей стоит делать для того, чтобы гимнастика вошла в привычку. В этом возрасте рекомендуются несложные расслабляющие упражнения.

 Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

-для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;

-для укрепления мышц глаз;

- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

 «Тренировка »

 (*движения глаз в соответствии с текстом*)

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много – много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

(*Быстро поморгать глазами*.)

 «Наши глазки отдыхают»

 (*движения глаз в соответствии с текстом*)

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют (*глаза закрыты*)

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим.

(*Открыть глаза, взглядом нарисовать мост*)

Нарисуем букву о,

Получается легко.

(*глазами нарисовать букву о*)

Вверх поднимем, глянем вниз,

Вправо, влево повернем,

Заниматься вновь начнем.

«Весёлая неделька»

- Всю неделю по - [порядку](http://ds82.ru/doshkolnik/2864-.html),
[Глазки](http://ds82.ru/doshkolnik/1807-.html) делают зарядку.
- В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

(*поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна;* снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

(*повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна;* снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

(*плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки*; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

(*смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку*; укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

(*поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх;* совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

(*посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый* ;совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

(*закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот;* расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

«Самолёт»

Пролетает самолёт,

С ним собрался я в полёт.

(*ребёнок смотрит вверх за «полётом» самолёта*)

Правое крыло отвёл, посмотрел,

Левое крало, отвёл, посмотрел.

(*отводит в сторону правую (левую) руку, смотрит на неё)*

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

(*вращательные движения руками перед грудью, наблюдая за ними взглядом)*

Поднимаюсь ввысь, лечу,

Возвращаться не хочу!

(*встаёт на носочки и изображает полёт самолёта*)

«Снежинки»

Мы снежинку увидали,

Со снежинкою играли.

(*вытянуть снежинку вперёд, сфокусировать на ней взгляд*)

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели.

(*отводит снежинку вправо, следит взглядом*)

Опять снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели.

(*отводит снежинку влево, следит взглядом*)

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал.

*(следить за снежинками движениями глаз вверх-вниз*)

Летят снежинки вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись.

(*взгляд за снежинкой вверх и вниз, присесть, опустив снежинку на пол*)

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают.

(*ребёнок закрывает глаза и спокойно отдыхает*)

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

«Цветы»

Наши алые цветы распускают лепестки (*смотреть вверх*)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (*моргать быстро*),

Наши алые цветы закрывают лепестки, (*закрывать* *глаза*)

Тихо засыпают, головой качают (*смотреть* *по* *сторонам*).