***Зрение*** - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов. Детей уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем - в привычку в них играть. Необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз.

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

-индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;

-регулярность проведения;

-постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;

-сочетание с двигательной активностью;

-развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.

Для поддержания интереса детей используются упражнения с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т.д.), которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик.

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

***Сюжетные комплексы офтальмологических упражнений.***

**« Самолет»**

|  |  |
| --- | --- |
| Пролетает самолетС ним собрался я в полет.Правое крыло отвел, посмотрел.Левое крыло отвел, поглядел.Я мотор завожуИ внимательно гляжуПоднимаюсь ввысь, лечуВозвращаться не хочу. | *- посмотреть вверх**-отвести руки, проследить взглядом.**-вращательные движения руками перед собой, следить взглядом.**- встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;**- поморгать и прикрыть глаза.* |
| **«По ягоды»**Справа зреет земляника,Слева - сладкая черника,Справа - красная брусника,Слева спеет ежевика.Ягоды все соберемОтдохнем и потом домой пойдем. | *- движения глазами влево-вправо**- сомкнуть веки обоих глаз на 3-5* *секунд, повторить 6-8 раз* |
| **«Осень»**Осень! Осыпается весь наш бедный сад...Листья пожелтелые по ветру летят.Лишь вдали красуются там, на дне долин,Кисти ярко-красные вянущих рябин.*А.Толстой* | *- дети выполняют движения глазами вверх-вниз**- круговые движения глазами влево и вправо* *- посмотреть вдаль**- закрыть глаза* |

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Листопад»***Листопад, листопад, листья желтыелетят,Желтый клен, желтый бук,Желтый в небе солнца кругЖелтый двор, желтый домВся земля желта кругом.*Ю.Вакуленко* | *- движения глазами вверх-вниз* *-движения глазами влево-вправо* *-движения глазами вверх, по кругу* *-движения глазами вниз, вдаль* *- движения глазами по кругу.***«Жучок»** |

Жучок сегодня в гости  *прослеживание глазами за движением жучка*

К нам в группу прилетел,

Наверное, погреться

Немножко захотел.

На левую ладошку

Уселся он сперва.

Смотри, какие крылья,

Вот лапки, голова.

Дыханием согрею

Я милого жучка,

А он, расправив крылья,

Взлетел до потолка.

На правую ладошку

Ко мне потом он сел

И, прожужжав «Спасибо!»,

В окошко улетел.

*Ю.Тарасова*

**«Солнышко»**

В небе солнце катится

Словно желтый мячик*,*

То за тучку спрячется

То по елкам скачет*.*

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось.

*-прослеживание глазами за движением солнышка*

*вверх – вниз, вправо – влево.*

*- движение глазами по кругу в одну и другую стороны.*

*-поморгать и зажмурить глаза.*

**«Рыбка»**

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

*-проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз);*

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.

Вот она какая, рыбка золотая.

*-прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево*

*(6-8 р.)*

*-поморгать глазами*.

**« Самолет»**

Пролетает самолет

С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу

Поднимаюсь ввысь, лечу

Возвращаться не хочу.

- *посмотреть вверх*

*-отвести руки, проследить взглядом*

*-вращательные движения руками перед собой, следить взглядом.*

*- встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;*

*- поморгать и прикрыть глаза.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Моргание.**  Происходит смазывание глаз, их очищение и отдых. «Бабочка машет крылышками».  «Метелки». *Вы метелки,* *Усталость сметите.* *Глазки нам* *Хорошо освежите.****“*Письмо носом”**Закрыть глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз. **«Филин».**На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль. | **Пальминг** (от англ. «palm» - ладони): применяется для снятия усталости, напряжения глаз. Прикрыть глаза ладонями на 30-60 с.**«Жмурки».**Зажмуриться, открыть глаза, отыскать нужный предмет.  **«Далеко - близко».**Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в группе. |