***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 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.* |
| **«По ягоды»**  Справа зреет земляника,  Слева - сладкая черника,  Справа - красная брусника,  Слева спеет ежевика.  Ягоды все соберем  Отдохнем 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 желтые  летят,  Желтый клен, желтый бук,  Желтый в небе солнца круг  Желтый двор, желтый дом  Вся 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. |