**Здоровьесберегающая технология – зрительная гимнастика.**

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребенка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребенок в результате обрушившейся на него информации, более 90% которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить 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. Для начало нужно приучить ребенка к тому, что глазки должны отдыхать: пусть он зажмурит глаза, подержит их какое-то время закрытыми, потом откроет. В игровой форме это будет звучать примерно как «темно» и «светло». Еще одним несложным упражнением будет простой «самолетик» - вращайте игрушку у него перед глазами с тем, чтобы он следил за ней, при этом постарайтесь, чтобы голова была неподвижна, работали только глаза. «Бабочка» - также простое и увлекательное для ребенка упражнение: покажите ему, как она машет крылышками, и пусть малыш скопирует ее движение ресницами. Можно сыграть в «далеко» - «близко», когда ребенок должен переводить взгляд с предмета, расположенного рядом, в комнате, на предмет, находящийся далеко за окном. Также поиграть с ребенком в «листья», когда он должен следить глазами за падающими листочками: взгляд перемещается при неподвижной голове вправо и влево, а также вверх, затем вниз. 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. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто – часто, легко – легко». Родители прекрасно знают, насколько важны для развития и здоровья ребенка физические упражнения, укрепляющие мышечную систему. Но, как показывают опросы, зарядка для тренировки глаз является обязательной процедурой для ребенка далеко не в каждой семье. А ведь если бы детки регулярно делали гимнастику для глаз в домашних условиях, то зрение не ухудшалось бы заметно с каждым годом. Можно с полной уверенностью сказать, что гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста является замечательной профилактикой проблем со зрением и заболеваниями глаз.