**Упражнения для глаз.**

       Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

      Очень интересны детям электронные физминутки для глаз (физминутки - офтальмотренажеры). Это -  гимнастика для глаз, подготовленная заранее с помощью компьютерных технологий. Например, вниманию дошкольников представляется на мониторе таблица с картинками. На краю таблицы сидит бабочка, которая перелетает при каждом щелчке мыши с одной картинки на другую. Дети следят за ней глазами и  называют картинки, на которые приземляется бабочка. Но, к сожалению, пока еще внедрение ЭОР в ДОУ оставляет желать лучшего, поэтому чаще всего воспитатели самостоятельно изготавливают различные зрительные таблицы или используют в работе разнообразные упражнения для глаз.

      Старшие дети могут, чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Но младшим детям намного интереснее, если упражнения  будут сопровождаться стихотворным текстом.

Примерное планирование разучивания упражнений для глаз с  детьми старшего возраста детского сада

**Сентябрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. «Пчела — оса».**        По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Оса расположена дальше от детей, чем пчела. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза. | **3 – 4 неделя. «Маятник».**        В руках воспитателя – метроном. Дети следят за стрелкой глазами, переводят глаза слева направо и наоборот. |

**Октябрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. «Далеко-близко».**     Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. на большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. на любой предмет (повторить 3 раза). | **3 – 4 неделя. «Рисуем геометрические фигуры  глазами».**      Воспитатель показывает фигуры, дети «обводят» их глазами. |

**Ноябрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. «Вправо-влево смотрит кошка».**        В руках воспитателя – игрушка, кошка. Ее голова поворачивается, дети следят слева направо и наоборот. | **3 – 4 неделя.«Рисуем цифры глазами».**        Воспитатель показывает цифры, дети «обводят» их глазами. |

**Декабрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя.«Вверх ты руку подними, на игрушку посмотри…».**        Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках мелкие игрушки из Киндер-сюрприза, следим глазами за ними. | **3– 4 неделя.«Солнышко и тучки»**  Солнышко с тучками в прятки играло.  Солнышко тучки-летучки считало:  Серые тучки, черные тучки.  (Смотреть глазами вправо влево)  Легких — две штучки,  Тяжелых — три штучки  (Смотреть глазами вверх — вниз)  Тучки попрятались, тучек не стало  (Закрыть глаза ладонями)  Солнце на небе вовсю засияло  (Поморгать глазками) |

**Январь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя.«Вверх снежинку подними».**        Поднимаем медленно поочередно правую и левую руки, держим в руках бумажные снежинки, следим глазами за ними. Аналогично передвигаем поочередно правой и левой вытянутыми руками слева направо. | **3– 4 неделя. «Восьмерки».**        Рисуем глазами вертикальные и горизонтальные восьмерки (используется демонстрационная таблица).Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Исходное положение – глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми.  Рисуй восьмерку вертикально  И головою не крути, А лишь глазами осторожно  Ты вдоль по линиям води. (Закончилась первая восьмерка – вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.) Теперь следи горизонтально  И в центре ты остановись, Зажмурься крепко моментально.  Давай, дружочек, не ленись! (Закончилась вторая восьмерка – горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)  Глаза открой-ка наконец.  Закончилась восьмерка.  Молодец!  (Легко моргают). |

**Февраль.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя.«Солнышко и тучка».**        Дети смотрят на иллюстрацию - тучку в руках воспитателя. За тучкой солнышко. Тучку убрали, видим солнышко – заморгали. Снова тучка – смотрим и т.д. | **3 – 4 неделя.«Рисуем буквы».**        Воспитатель показывает буквы (М, В, З, И, Л, О, П, Р). Дети «рисуют» буквы глазами. |

**Март.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. «Маятник».**       Перемещаем взгляд с игрушки в руках (Прямо перед глазами на расстоянии примерно 30 см) на игрушку на расстоянии приблизительно 3 м | **3 – 4 неделя.   «Поморгаем глазками».**        Воспитатель показывает игрушку – дети смотрят, спрятала игрушку – моргают. |

**Апрель.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя. «Оса».**          Са-са-са — Прилетела к нам оса. (Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Прослеживать взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной).          Су-су-су —Мы увидели осу. (Проследить движение пальца вверх-вниз).          Сы – сы- сы —Испугались мы Осы.  (Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом). | **3 – 4 неделя.«Далеко – близко».**         Дети держат игрушку в руках, медленно вытягивают руки вперед и подносят обратно игрушку близко к глазам. Следят взглядом за игрушкой. |

**Май.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 – 2 неделя.«Самолет»**        Пролетает самолет,  (Раскинули руки, летим, глазки вниз)        С ним собрался я в полет!  (Смотрим вниз, не опуская головы,  словно оглядывая из кабины  землю)        Правое крыло отвел –  (Посмотрели как можно дальше вправо)        Левое крыло отвел и –  (Посмотрели влево)        Я мотор завожу  (Рука описывает большой круг,  глазки следят за движением руки)        И внимательно гляжу!  (Описываем круг в другую сторону)        Поднимаюсь и лечу,  (Описываем рукой большие восьмёрки)        Возвращаться не хочу!  (Следим за движением руки глазами) | **3 – 4 неделя. «Часики - ходики».**             Тик -так, ходики  (Плавные движения глаз вправо – влеволавно)            Работают исправно.  (Дети садятся прямо и настраиваются)            Влево – вправо – раз,            Влево – вправо – два,            Влево – вправо –три,            Влево – вправо – четыре,            Влево – вправо – пять,  (Движения глаз влево-вправо-вперед на воспитателя)            Полезно и забавно,            И весело моргать  (Дети легко моргают) |