**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) |