**Гимнастика 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!

Для того чтобы, отдохнули глаза, старшие дети могут, 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 детского сада:

**Сентябрь**

**1 - 2 неделя**

**«Пчела - оса»**

По звуковому сигналу «Пчела!» педагог поднимает игрушку 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 педагога – 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»**

Педагог показывает фигуры, дети «обводят» их глазами.

**Ноябрь**

**1 - 2 неделя**

**«Вправо-влево смотрит кошка»**

В руках педагога – игрушка, кошка. Ее голова поворачивается, дети следят слева направо и наоборот.

**3 - 4 неделя**

**«Рисуем цифры глазами»**

Педагог 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 педагога. За тучкой солнышко. Тучку убрали, видим солнышко – заморгали. Снова тучка – смотрим и т.д.

**3 - 4 неделя**

**«Рисуем буквы»**

Педагог 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»**

Педагог 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 – влево)*

*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)*

*Полезно и забавно,*

*И весело моргать.*

*(дети легко моргают)*