**Детская гимнастика для глаз. Советы родителям.**

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

\* Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

\* Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь, если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

\* Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.

\* И еще один важный момент: для тренировки зрения ребенку полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.

\* Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. Вот именно о стихотворных вариантах мы сегодня и поговорим.

Гимнастика бывает:

1) игровая коррекционная физкультминутка;

2) с предметами;

3) по зрительным тренажёрам;

4) комплексы по словесным инструкциям.

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. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

**Гимнастика для глаз ребёнка**

Если ребенок трет ладошками глазки и жалуется на усталость, проведите с ним несложную гимнастику для глаз.

• Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5.

• Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

• Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево-вправо, вверх-вниз.

• В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.

• Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

• Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Такую гимнастику для глаз можно представить малышу в виде игры уже в два года.

***Статья из журнала: Стопроцентное зрение | Рецепты здоровья №8 2010***

**«Весёлая неделька» гимнастика для глаз**

**Понедельник**

Всю неделю по — порядку,

 Глазки делают зарядку.

 В понедельник, как проснутся,

 Глазки солнцу улыбнутся,

 Вниз посмотрят на траву

 И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

**Вторник**

Во вторник часики глаза,

 Водят взгляд туда – сюда,

 Ходят влево, ходят вправо

 Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

**Среда**

В среду в жмурки мы играем,

 Крепко глазки закрываем.

 Раз, два, три, четыре, пять,

 Будем глазки открывать.

 Жмуримся и открываем

 Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

**Четверг**

По четвергам мы смотрим вдаль,

 На это времени не жаль,

 Что вблизи и что вдали

 Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

**Пятница**

В пятницу мы не зевали

 Глаза по кругу побежали.

 Остановка, и опять

 В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

**Суббота**

Хоть в субботу выходной,

 Мы не ленимся с тобой.

 Ищем взглядом уголки,

 Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

**Воскресенье**

В воскресенье будем спать,

 А потом пойдём гулять,

 Чтобы глазки закалялись

 Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья,

 Нашим глазкам жить нельзя!

 Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

 **«Тренировка»**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом*

Раз – налево, два – направо,

 Три – наверх, четыре — вниз.

 А теперь по кругу смотрим,

 Чтобы лучше видеть мир.

 Взгляд направим ближе, дальше,

 Тренируя мышцу глаз.

 Видеть скоро будем лучше,

 Убедитесь вы сейчас!

 А теперь нажмем немного

 А теперь нажмем немного

 Точки возле своих глаз.

 Сил дадим им много-много,

 Чтоб усилить в 1000 раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

 \*\*\*

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,

 Ты куда помчался вскачь?

 Красный, синий, голубой,

 Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево- вправо.

Посмотреть вниз — вверх

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз

Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.

 \*\*\*

**«Дождик»**

Капля первая упала – кап!

 И вторая прибежала – кап!

 Мы на небо посмотрели

 Капельки «кап-кап» запели,

 Намочили лица,

 Мы их вытирали.

 Туфли – посмотрите –

 Мокрыми стали.

 Плечами дружно поведем

 И все капельки стряхнем

 От дождя

 Убежим,

 Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.

То же самое.

Смотрят вверх.

Вытирают» лицо руками.

Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.

Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами.

 \*\*\*

**«Осень»**

Осень по опушке краски разводила,

 По листве тихонько кистью поводила.

 Пожелтел орешник и зарделись клены,

 В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

 Утешает осень: не жалейте лета,

 Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).

 \*\*\*

**«Листочки»**

Ах, как листики летят,

 Всеми красками горят

 Лист кленовый, лист резной,

 Разноцветный, расписной.

 Шу-шу-шу, шу- шу- шу.

 Как я листиком шуршу.

 Но подул вдруг ветерок,

 Закружился наш листок,

 Полетел над головой

 Красный, желтый, золотой.

 Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

 Как листиком шуршу.

 Под ногами у ребят

 Листья весело шуршат,

 Будем мы сейчас гулять

 И букеты собирать

 Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

 Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

 \*\*\*

**«Елка»**

Вот стоит большая елка,

 Вот такой высоты.

 У нее большие ветки.

 Вот такой ширины.

 Есть на елке даже шишки,

 А внизу – берлога мишки.

 Зиму спит там косолапый

 И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

 \*\*\*

**«Овощи»**

Ослик ходит выбирает,

 Что сначала съесть не знает.

 Наверху созрела слива,

 А внизу растет крапива,

 Слева – свекла, справа – брюква,

 Слева – тыква, справа – клюква,

 Снизу – свежая трава,

 Сверху – сочная ботва.

 Выбрать ничего не смог

 И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево- вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)