

## Гимнастика для глаз.

Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе. Специально разработанные комплексы упражнений призваны:

- успокоить нервную систему ребёнка;
- помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
- облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть;
- замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.

1. Прикрепите к потолку к двум углам комнаты крупные, но разных размеров круги, вырезанные из картона. Они могут быть цветными. Ребёнок должен сначала посмотреть внимательно на левый круг (секунд 10), затем сконцентрировать внимание на правом. При этом не разрешайте ему крутить головой. Он все движения должен делать только глазами. После 5 раза предложите малышу закрыть глазки секунд на 15 и снова повторите упражнение.

2. Данное упражнение призвано расслабить мышцы, которые поддерживают глазное яблоко. Оно лёгкое, но очень эффективное. С ним справляются даже самые маленькие детки 2–3 лет. На 10 секунд нужно сильно-сильно зажмурить глазки, а затем открыть их и расслабить. Повторить несколько раз.

3. Предложите ребёнку положить подбородок на руки, тем самым зафиксировав голову в неподвижном состоянии, чтобы она не крутилась в разные стороны. Нужно поднять глаза вверх, затем вниз. Так проделать 4 раза. Отдохнуть 10 секунд. Потом посмотреть влево, перевести глазки вправо — опять 4 раза и перерыв.

4. К этому упражнению родителям нужно будет подготовиться, так как понадобится дополнительный материал. Нужен будет резной, красочный рисунок: это может быть змейка, просто спираль или цветная шахматная доска. Он крепится в центре потолка. Дошкольнику предлагается глазками «пройти путь» от начала змейки (спирали и т. д.) до конца. Траекторию пути задают взрослые.

5. В окне на улице сначала нужно найти самый близкий предмет и сконцентрировать на нём внимание, затем отыскать самый дальний — перевести зрение на него. Так делать по несколько раз.

*Данная гимнастика снимает напряжение с глаз и тренирует глазные мышцы. Её хорошо проводить как утром, так и вечером. Главное — ежедневно. Очень важно создать при этом благоприятную, спокойную атмосферу и заинтересовать ребёнка происходящим действием.*