**Гимнастика для глаз.**

Уже при посещении детского дошкольного учреждения ребенку приходится испытывать длительные зрительные нагрузки. Речь идет о занятиях рисованием, лепкой, конструированием, которые требуют напряжения глаз, сосредоточения внимания на одной точке. Для того, чтобы снять длительное зрительное напряжение, дать глазам отдохнуть, помогут специальные упражнения для глаз.

1. Движение глазами вправо-влево. Воспитатель показывает их детям сначала в медленном темпе, предлагая представить себя хитрой лисицей, которая высматривает зайца. Затем такие движения выполняются в ускоренном темпе. В конце глаза закрываются.
2. Зажмуривание с широким открытием глаз. Воспитатель показывает, как сильно нужно зажмурить глазки на 4-5 секунд, а затем открыть их широко-широко, как бы сильно удивляясь.
3. Чешем носик. Рука вытягивается полностью, указательный пальчик помещается напротив носа. Глаза смотрят на приближающийся издали палец, который легонько почесывает нос и медленно удаляется.
4. Еще одно упражнение с геометрическими фигурами — «Покажи глазами». Задача - глазами, без поворота головы показать фигуру, которую воспитатель показывает. Упражнение представляет собой перемещение глаз и закрепление знаний о форме.
5. Эффективным является упражнение, при котором движения глазными яблокам выполняются с закрытыми веками. Дети смотрят вверх, вниз, вправо, влево.
6. «Удивимся» — дети глазами имитируют удивление, поднимая широко раскрытые глаза вверх вместе с бровями. В этом положении нужно задержаться на 3-4 секунды.

**Гимнастика для глаз для детей при близорукости, при дальнозоркости, при косоглазии, при астигматизме.**

Если родители не занимаются профилактикой утомляемости глаз у ребенка, то это часто приводит к развитию некоторых заболеваний. И тогда уже требуется выполнение специальной гимнастики.

Гимнастика для глаз при близорукости:

1. Моргание глазами в быстром темпе 30 секунд. Затем веки надо сомкнуть, дать глазам отдохнуть.
2. Глаза нужно сильно зажмурить на 4-5 секунд, затем столько же времени держать их широко открытыми.
3. Исходное положение для выполнения упражнения — стоя. Необходимо вытянуть вперед руку и смотреть на указательный палец, приближающийся к лицу.
4. Безымянный, указательный и средний пальцы обеих рук нужно положить на закрытые глаза, слегка прижать их и отпустить.
5. Три пальца рук положите на надбровные дуги. Нужно тянуть кожу лба вверх, а глаза опускать вниз, преодолевая образующееся при этом сопротивление.
6. Голова не двигается, а глазные яблоки медленно поднимаются вверх до крайней точки и так же опускаются вниз.

Все вышеуказанные движения гимнастики выполняются по 6-7 раз. Вначале ребенок должен делать это вместе с взрослым, который сидит напротив. Затем ребенок может выполнять упражнения по словесным указаниям.

Гимнастика для глаз при дальнозоркости:

1. «Пишем носом». Предложите ребенку представить себя Буратино. Он должен написать кончиком носа буквы. При этом обязательно смотреть глазами на кончик носа. Также можно рисовать круг, треугольник, прямоугольник. Упражнение выполняется на протяжении 3-4 минут.
2. Пальцы малыша в разведенном положении должны находиться на уровне глаз. Ребенок пытается рассмотреть то, что находится перед ним сквозь пальцы. Можно при этом немного двигать головой.
3. Повороты головы вправо-влево с одновременным движением глазами.
4. На расстоянии трех метров от лица ребенка расположите большой яркий предмет. Пусть ребенок вытянет свою руку и переводит взгляд медленно с предмета на пальцы руки.

Гимнастика для глаз при астигматизме:

1. Вращение глазами по часовой стрелке.
2. Переведение взгляда по направлению вверх-вниз-вправо-вниз. Затем движения делаются вверх-вниз-влево-вниз.
3. Полусогнутая рука располагается напротив лица. Глаза должны следить за ее медленным приближением к носу, затем за удалением

Эти три упражнения в начале выполняются по 2-3 раза, а затем их нужно делать уже двумя подходами, увеличивая количество повторов.