**Гимнастика для глаз**

Родители должны регулярно проводить с детьми гимнастику для глаз, превратив это в ежедневную увлекательную игру. Гимнастику следует проводить несколько раз в течении дня. В младшем дошкольном возрасте  2-3 минуты, в старшем 4-5 мин.

*Вот самые распространенные упражнения:*

1. «**Отдыхалочка»**

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть - чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

1. **«Сова»**

Совушка-сова, большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

1. **«Часы»**

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

1. **«Стрекоза»**

Вот какая стрекоза,            Соединить большой  и указательный пальцы,

Как горошины глаза.             поднести их к глазам

Влево – вправо,             Соответственно смотреть глазами,

Вниз – вперед.            не поворачивая головы.

 Ну, совсем как вертолет!

1. **«Синички»**

Мы летаем высоко,        Соответственно смотреть глазами,

Мы летаем низко,         не поворачивая головы.

Мы летаем далеко,

Мы летаем близко.

1. **«Ночь»**

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.            (повторить 3 - 4 раза)

1. **«Мы рисуем»**

Много ль надо нам, ребята,

Для умелых наших рук?

Нарисуем два квадрата,                Рисуем указательным пальцем в

 воздухе и следим взглядом

А на них – огромный круг,

А потом еще кружочки,

Треугольный колпачок.

Вот и вышел очень-очень

Развеселый Чудачок!

1. **«Линии»**

На прямой дорожке – палка                  Рисуем  по тексту в воздухе

 пальцем, следим за

На кривой дорожке - галка,                    ним глазами.

 По наклонной едут сани,

По волнистой – кот с усами.

«Мой веселый, звонкий мяч»

1. **«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)

1. **«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.

1. **«Овощи»**

Ослик ходит выбирает,           Обвести глазами круг.

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,                           посмотреть вверх

А внизу растет крапива,                          посмотреть вниз

Слева – свекла, справа – брюква,            посмотреть влево - вправо

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,                            посмотреть вниз

Сверху – сочная ботва.                          посмотреть вверх

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

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

*Примеры упражнений для глаз (метод Бейтса)*

Общеукрепляющие упражнения для глаз

Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками.

Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.

Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2-3 с, потом прикрыть веки и опять открыть.

В течение 5 с смотреть обоими глазами на переносицу.

Обоими глазами смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

Моргание

Принять любую устойчивую позу. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать). Упражнение выполнять от 30 до 60 с. Затем расслабить глаза.

Это упражнение дает хороший отдых глазам, усиливает их кровообращение. Может выполняться в любое время.

Материал взят из книги Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для зрения