**Гимнастика для глаз для детей младшего дошкольного возраста**

**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.

Каждый человек должен понимать, что [зрение важно оберегать и сохранять](https://www.maam.ru/obrazovanie/zrenie-konsultacii). Дети в этом отношении гораздо **восприимчивее** к разным воздействиям. Развитию зрения в детском **возрасте** необходимо уделять особое внимание. Для этого существует **гимнастика для глаз**. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда **гимнастика** связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, **рекомендуем** все занятия с ними проводить в игровой форме.

В условиях нашего общества малыши уже с **раннего возраста** начинают приобщаться к миру телевизоров и электронных гаджетов. Неудивительно, что **глазки** крохи устают быстрее, а потому зрение может начать портиться уже в этот момент.

Поскольку зрение у **детей** постоянно развивается, **глазки** требуют особой опеки. Для них были придуманы специальные тренировки. Ребенку интереснее выполнять упражнения, если они сопровождаются стишками потешками, поговорками, создавая определенный ритм. Игра увлечет любого непоседу.

Зрительная **гимнастика для детей** – очень полезное мероприятие, которое ничем не уступает лекарственным препаратам. Есть только одно условие – регулярность. Желательно выполнять упражнения в течение пяти минут 2 – 3 раза в день.

Причины ухудшения зрения:

Наследственность

Если у одного из **родителей** диагностировано заболевание **глаз**, имеющее генетическую природу *(миопию, астигматизм)*

Большие нагрузки на органы зрения

Постоянно **возрастающие нагрузки**, связанные со школьной и дошкольными программами.

Злоупотребление телевизором и компьютером

Частота смены кадров, неестественные цвета, слишком близкое расположение к телевизору или монитору, неправильное освещение.

**Раннее чтение**

Причины нарушения зрения у **детей** часто заключается в необоснованном стремлении **родителей к раннему образованию**. До 4-летнего **возраста** ребенку сложно фокусировать зрение на книге.

Насыщение тканей **глаз** кислородом- важное условие для сохранения зрения. Физические нагрузки предотвращают нарушения зрения.

Недостаток необходимых витаминов

Причинами ухудшения зрения могут быть неправильное составленное меню и недостаток витаминов.

Отсутствие **ранней профилактики**

Даже незначительные намеки на заболевания **глаз** у ребенка требуют ответственного отношения **родителей**. (сухость в **глазах**, жжение – немедленно обращаться у врача).

Зрительная **гимнастика помогает** :

Снять физическую и психоэмоциональную напряженность;

Тренировать вестибулярный аппарат;

Развивать зрительную координацию;

Укреплять **глазные мышцы**;

Развивать зоркость и внимание;

Улучшить зрение.

**Рекомендации для воспитателей по гимнастике для глаз для детей раннего возраста**.

Упражнения предназначены для того, чтобы укрепить **глазные нервы**.

• Игра *«темно-светло»* : ребёнок крепко зажмуривает **глаза** на несколько секунд и снова открывает их.

• Упражнение *«Бабочка»*. Пусть ребёнок несколько секунд подряд быстро открывает и закрывает **глазки**, делая движения ресничками, будто бабочка машет крыльями.

• Наблюдение за движущимся предметом. Отойдите от малыша на некоторое расстояние и медленно перемещайте какой-нибудь интересный предмет в разные стороны. Можно *«обманывать»* кроху, неожиданно передвигая предмет в противоположную сторону. Ребёнок должен уследить за каждым неожиданным движением.

• Маленькие детки любят пускать солнечные зайчики. Возьмите зеркало, и в солнечную погоду направляйте солнечных зайчиков на стены и потолок комнаты, малыш будет с интересом наблюдать за этим.

• Поставьте перед ребё нком два предмета: один прямо перед его **глазами**, другой на расстоянии двух-трех метров. Пускай малыш попеременно переводит взгляд с ближнего предмета на дальний.

• Можно просто подурачиться и построить различные гримасы, жмурясь и часто моргая. Подайте ребёнку собственный пример, и он немедленно включится в игру.

• Наши **глаза** отлично отдыхают в темноте, но, к сожалению, нам трудно избавиться от попадания света на сетчатку: даже в ночное время может мешать свет фонарей. Если плотно прикрыть **глаза ладонями**, то свет на них не попадает, **глазные мышцы расслабляются**.

**Глазодвигательные** тренинги- формировать рациональные способы зрительного **восприятия**. Перемещать взгляд на предметы, игрушки.

Упражнение *«Ловим мыльные пузыри»*

Задачи: развитие зрительно- моторной координации *(****глаза-руки****)*

Ход: (**глаза-руки**, умение ориентироваться в пространстве.

Упражнение *«Воздушный шарик»*

Задачи: развитие зрительной координации

Ход: перебрасывание с малышом воздушного шарика. При этом можно слушать музыку или напевать песенку. Можно уменьшить или увеличить размер шара.

Игра *«бегающий зайчик»*

Задачи: укрепление мышечной системы **глаз**.

Ход: предложить ребенку, сидя на стульчике следить взглядом за черно- белым зайчиком, нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см. от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте. При этом с ребенком разговаривайте.

Упражнение *«Зоопарк»*

Задачи: способствует увеличению остроты зрения.

Ход: разыщите на картинке всех собачек *(кошек, зайчиков, бабочек)*. Ребенок осуществляет поиск, двигаясь взглядом.

**Гимнастика для глаз**

КОТ

Кот на солнышке сидит,

**Глаз закрыт**, другой закрыт

*(поморгать****глазками****)*

Кот играет в *«Жмурки»*

*(крепко зажмуриться)*

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

*(открыть оба****глаза****)*

ДОЖДИК

Дождик, дождик, пуще лей.

*(смотрят вверх)*

Капель, капель не жалей.

*(смотрят вниз)*

Только нас не замочи.

*(делают круговые движения****глазами****)*

Зря в окошко не стучи.

СНЕЖИНКИ

Мы снежинку увидали, *(дети берут снежинку в руку)*

Со снежинкою играли. *(вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, *(отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели, *(отвести её влево, проследить взглядом)*

Дети влево посмотрели.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал… *(поднимать снежинки верх и опускать вниз)*

Дети смотрят вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись. *(покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)*

**Глазки закрываем**, *(закрыть ладошками****глаза****)*

**Глазки отдыхают**. *(дети складывают снежинки и садятся)*

Цветок

Спал цветок *(закрыть****глаза****, расслабиться)*

И вдруг проснулся, *(прикрыть****глазки ладошками****)*

Больше спать не захотел, *(поморгать****глазами****)*

Встрепенулся, потянулся, *(руки поднять вверх – вдох, посмотреть на руки, выдох)*

Взвился вверх и полетел. *(потрясти кистями)*

Ёлка

Ёлка плакала сначала от домашнего тепла, *(потереть****глаза****)*

Утром плакать перестала, *(поморгать****глазами****)*

Задышала. Ожила. *(подышать)*

Тише-тише

Как на горке снег, снег *(поднять обе руки вверх и посмотреть на кончики пальцев)*

И под горкой- снег, снег *(опустить руки, посмотреть на пальчики)*

А под снегом спит медведь *(присесть, сложить ладони у щеки)*

Тише, тише- не шумите. (приложить указательный палец ко рту *«Тсс!»*)

Качели

Есть качели на лугу

Вверх- вниз, вверх- вниз. (поднимать и опускать руки, посмотреть **глазками вверх**, вниз)

Я качаться побегу

Вверх- вниз, вверх- вниз. (поднимать и опускать руки, посмотреть **глазками вверх**, вниз)

Отдыхалочка

Мы играли, рисовали

Наши **глазки так устали**.

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть- чуть.

А теперь мы их откроем

И немного поморгаем.

Ночь

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять.

Можно **глазки открывать**.

Снова **глазки закрываем**

Раз, два, три, четыре, пять.

Открываем их опять.