**Гимнастика для глаз**

**1. «Забавный» тренинг**

Задачи: разнообразить зрительную нагрузку и расслабить мышечную систему глаз.

Подойдите с ребенком к окну и посмотрите (посчитайте), каких машин на дороге больше – красных, зеленых или синих.

Также можно посчитать пешеходов с зонтиками, рассмотреть окна, в которых горит свет, проследить за полетом вороны, посмотреть в разные стороны, переводить взгляд с земли на небо и наоборот.

**2.Игра «Найди зайку».**

Задачи: дать нагрузку глазам в условиях смены освещения.

Игра на поиск предмета в группе, рассматривая его то - одним, то - другим глазом, через дырочку на листе бумаги, или сквозь расставленные пальцы.

**3. «1-2-3-посмотри»**

Задачи: развивать глазодвигательные навыки.

На палочку прикрепить яркий предмет (игрушка, бабочка, самолетик, шарик и т. д.) и предложить ребёнку отправиться в путешествие; обращать внимание детей на соблюдение следующих правил: работают глаза, голова не подвижна. Взрослый перемещает игрушку в заданном направлении, сопровождая движения словами: «Посмотрели вверх – вниз, влево – вправо, покружились» и т.д. Показ предмета осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил глазами его движение. Зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой взрослого и окружающей обстановкой. При выполнения поощряем старания и результаты детей. Упражнения можно сопровождать стихами.

**4.«Птичка»**

Задачи: развивать двигательную систему глаз.

Летели птички, (Прослеживание глазами за предметом по кругу)

Собой невелички.

Как они летели, (Вправо – влево)

Все люди глядели.

Как они садились, (Вверх – вниз)

Все люди дивились.

**5.«Лошадка»**

Задачи: содействовать укреплению двигательной системе глаз.

Мы поскачем на лошадке (Прослеживание глазами за предметом.)

Вправо – влево. (Вправо - влево.)

Вверх – вниз. (Вверх – вниз.)

**6. Упражнение «Солнышко»**

Задачи: снять физическое, психическое и зрительное напряжение

На улице, закрыв глаза, встаньте лицом к солнцу, поворачивайте

голову то в одну, то в другую сторону:

*«Глазки солнцу покажу.*

*«Здравствуй! - солнышку скажу».*

**7. Упражнение «Моргание»**

Задачи: активизировать глазодвигательные функции.

Показать ребёнку бабочку и предложить поморгать (быстро сжимать и разжимать веки) как «бабочка крылышками машет».

 Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а так же после каждого упражнения для глаз.

 **8. Глазодвигательные тренинги**

Задачи: формировать рациональные способы зрительного восприятия.

Перемещать взгляд на предметы, игрушки, подвешенные в разных местах комнаты.

**9. Упражнение «Самолет»**

Задачи: снять зрительное утомление.

Пролетает самолет (смотреть вверх на одну руку, которая покачивается; то

 же другой рукой)

С ним собрался я в полет.

Я мотор завожу (сжать кулак и водить им по кругу перед собой; кулак другой

 руки водить в противоположную сторону)

И внимательно гляжу (смотреть на кулак)

Поднимаюсь ввысь, лечу (руки вверх и смотреть на них),

Возвращаться не хочу (медленно опуская руки, следить глазами

**10. Игра «Бегающий зайчик»**

Задачи: укрепление мышечной системы глаз.

Ход: предложите 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 и т.д., при этом пойте песню или разговаривайте.

 **11. Игра «Сидим и бросаем»**

Задачи: развитие пространственного восприятия, зрительной ориентации.

Ход: положите корзинку набок, посадите ребенка с мячом на расстоянии 1 м. и предложите, закинуть мяч в корзинку. Повторить несколько раз.

 **12. Упражнение «Зоопарк»**

Задачи: способствовать увеличению остроты зрения.

Ход: разыщите на картинке всех собачек (кошечек, слонов, ежей, зайчиков, улиток). Ребенок осуществляет поиск, двигаясь взглядом

сверху – вниз, снизу – вверх).

**13. Упражнение «Солнечный зайчик»**

Задачи: улучшить кровоснабжение глаз.

Ход: взгляд фокусируется на светящемся предмете (луна, звезды, свеча, лампа) или «солнечном зайчике», находящемся на маленьком расстоянии от глаз.

**14. Глазодвигательный тренинг « Новогодняя елка»**

Задачи: оказать оздоравливающее воздействие на орган зрения.

Ход: предложить детям понаблюдать за мелькающими цветными огоньками, но не в полной темноте.

**15. Упражнение «Кискины глазки»**

Задачи: укрепить глазную мышечную систему.

Ход: выпучивание глаз, зажмуривание, широко открывать глаза, посмотреть вверх, вниз, в сторону.

**16. Упражнение «Качели»**

Задачи: снятие зрительного утомления.

Мы летаем высоко – низко (движения глазами вверх и вниз);

 Далеко (вправо – влево);

 Близко (движение по часовой стрелке)

Упражнение выполнять максимально медленно, движения повторять 4 - 6 раз

**17. Упражнение «Кенгуру»**

Задачи: укрепление мышечной системы глаз.

Сесть напротив стены на расстоянии 2-5 м. Наметить на стене две точки (картинки), одна над другой на расстоянии 50 см. Переводить взгляд с точки (картинки) на точку (картинку).

**18. Игра «День - ночь»**

Задачи: развивать глазодвигательные навыки.

Поднять палец правой руки перед собой на расстоянии вытянутой руки. Смотреть на него двумя глазами; правым глазом, закрыв левый; двумя глазами; левым глазом, закрыв правый; двумя глазами. Сменить руку и повторить.

**19. Упражнение «Прятки»**

Задачи: снять физическое, психическое и зрительное напряжение

Крепко зажмурить глаза на 2 – 3 с, затем открыть их на 2-3 с. Повторить 3-4 раза.

**20. Глазодвигательный тренинг «Метка на стекле».**

Находясь на 30 – 35 см от оконного стекла, приклеить к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3 – 5 мм, затем наметить за окном какой-нибудь объект. Смотреть на метку 2 – 3 с, затем перевести взор на намеченный объект на 1 – 2 с., после чего поочередно переводить взгляд то на метку, то на объект.