**Детская гимнастика для глаз**

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир  с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

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.

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других.

Каждый  человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети  в этом отношении гораздо восприимчивее к разным  воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

\* Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

\* Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь, если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

\* Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.

\* И еще один важный момент: для тренировки зрения ребенку полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.

\* Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день  по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. Вот именно о стихотворных вариантах мы сегодня и поговорим.

**Гимнастика бывает:**

1) игровая коррекционная физкультминутка;

2) с предметами;

3) по зрительным тренажёрам;

4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается  возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети  во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

**Гимнастика для глаз ребёнка**

Если ребенок трет ладошками глазки и жалуется на усталость, проведите с ним несложную гимнастику для глаз.

• Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5.

• Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

• Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево-вправо, вверх-вниз.

• В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.

• Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

• Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Такую гимнастику для глаз можно представить малышу в виде игры уже в два года.