**Зрительная гимнастика для детей 2–3 лет.**

Гимнастика для глаз является наиболее подходящим методом для профилактики нарушения зрения у дошкольников, поскольку, если научить ребенка в раннем возрасте делать эти упражнения, это станет очень полезной привычкой.

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. «Рисование» взглядом

Задачи: разнообразить движения глаз.

«Рисование» взглядом разные геометрические фигуры – восьмерки, круги, треугольники, рассматривание прохожих и машины то одним глазом, то другим глазом, через дырочку на бумаге, сквозь расставленные пальцы ладони.

3. Чередование эпизодов света и темноты.

Задачи: «Раскачка» мышц глаз.

Предложить ребенку запомнить расположение людей и животных на детской площадке, затем закройте ему ладошкой глаза на одну минуту. Как это делают, играя в прятки, а потом попробуйте вместе с ним отыскать глазами поменявших за это время местоположение людей, собак или птиц.

4. 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.

5. «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.

6.«Птичка»

Задачи: развивать двигательную систему глаз.

Ход:

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.

7.«Лошадка»

Задачи: содействовать укреплению двигательной системе глаз.

Ход:

Мы поскачем на лошадке (Прослеживание глазами за предметом.)

Вправо – влево. (Вправо - влево.)

Вверх – вниз. (Вверх – вниз.)

8. 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».

9. 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.

10. Глазодвигательные тренинги

Задачи: формировать рациональные способы зрительного восприятия.

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

11. 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 за глазами).

12. Упражнения «Воздушный шарик»

Задачи: развития зрительной координации.

Ход: перебрасывание с малышом воздушного шарика. При этом

можно повторять считалочку, напевать песенку или слушать музыку.

Можно уменьшать или увеличивать размер шара.