

Гимнастика полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушения зрения. Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования, я в работе с детьми использую специальную гимнастику для глаз – **офтальмотренаж**, т.е. специальную систему зрительно – двигательных проекций. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям, например: использование разного рода фигур и линий, по которым дети «бегают» глазами (на листе ватмана изображаются цветные фигуры (овал, спираль, восьмёрка), стрелочками показана траектория движения, по которой должен двигаться взгляд.) Этот плакат вешается в любом удобном месте. По моей просьбе дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории. Чтобы придать этому упражнению игровой характер можно на кончик указки прилепить бабочку и вместе с ней «отправится в путешествие». Кроме этого мы с детьми ежедневно выполняем комплекс гимнастики для глаз, снимающий напряжение и совершенствующий сложные движения глаз.

Всю неделю по порядку глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнуться, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту.	Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо; голова остаётся неподвижной. Упражнение снимает напряжение
Во вторник часики – глаза Отводят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо, Не устанут никогда.	Посмотреть влево, вправо; голова остаётся неподвижной. Упражнение снимает глазное напряжение
В среду в жмурки мы играем, Плотно глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Время глазки открывать. Жмуримся и открываем, Так игру мы продолжаем.	Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти, затем открыть глаза. Упражнение снимает глазное напряжение
А в четверг мы смотрим вдаль, На это времени не жаль. Что вблизи и что вдали – Глазки рассмотреть должны.	Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25 – 30 см. от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку и смотреть вдаль. Упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.
В пятницу мы не зевали, Глаза по кругу побежали. Остановка! Им опять В другую сторону бежать.	Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо, вниз. Упражнение совершенствует сложные движения глаз.
Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.	Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол, и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.
В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Свежим воздухом дышать. Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя.	Закрывать глаза, массировать веки круговыми движениями пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз; нижнее веко – от наружного края к носу, затем наоборот. Упражнение расслабляет мышцы, улучшает кровообращение.

Этот комплекс очень нравится детям, так как проводится в стихотворной форме, кроме этого с его помощью мы закрепляем последовательность дней недели.

Помимо этого комплекса выполняются упражнения, укрепляющие мышцы глаз.

Упражнения, укрепляющие мышцы глаз.

1. Посмотреть на кончик носа, затем на какую – нибудь отдалённую точку.
(повторить 5 раз, затем закрыть глаза)
2. Продолжительное время, смотреть на предмет, не мигая. Не смотреть на предмет в целом, рассматривать его детали.
3. Зажмуриться и сильно сжать веки, после этого сделать несколько быстрых мигательных движений.
(повторить 3 раза, затем закрыть глаза)
«Филин» На счёт 1 – 4 закрыть глаза, на счёт 5 – 6 широко открыть глаза и посмотреть вдаль (4 – 5 раз).
«Жмурки» На доске стоят маленькие игрушки или цветные фишки. Дети зажимаются на счёт 1 – 4. За это время ведущий изменяет расположение предметов на доске. Открыв глаза, дети пытаются определить произошедшие изменения (4 – 5 раз)

Упражнение, расслабляющее мышцы глаз.

«Метёлки» Дети часто моргают, не напрягая глаза, на счёт 1 – 5 (4 – 5 раз). Можно сопровождать моргание проговариванием текста:
Вы, метёлки, усталость сметите,
Глазки нам хорошо освежите.

Такие упражнения мы с детьми повторяем несколько раз в течение дня, перед длительной работой и после неё. Времени затрачивается немного, от 3 до 5 минут, а польза таких упражнений огромная. Цель моей работы – вооружить детей багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитать в них культуру здоровья.