*Памятка для родителей*

**Детская гимнастика для глаз в стихах.**

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.

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.

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.

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.

*Гимнастика бывает:*

1) игровая коррекционная физ. минутка;

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».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

**«Тренировка»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд  направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

(Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Поднять взгляд  вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать).

**«Весёлый мяч»**

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый,  звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.

(Посмотреть влево - вправо.

Посмотреть вниз — вверх

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз

Зажмурить  глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза).

**«Дождик»**

Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя

Убежим,

Под кусточком посидим.

(Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.

То же самое.

Смотрят вверх.

Вытирают» лицо руками.

Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.

Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами).

**«Осень»**

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник, и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

(Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз  (повторить 2 раза).

**«Листочки»**

Ах, как листики летят,

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу-  шу- шу.

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой

Красный, желтый, золотой.

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу.

Под ногами у ребят

Листья весело шуршат,

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу.

(Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).

**«Елка»**

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

(Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза).

**«Овощи»**

Ослик ходит, выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

(Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево- вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза).