**Мастер-класс для родителей «Гимнастика для глаз»**

**Основная цель,** которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе.

**Задачи:**

-предупреждение утомления;

-укрепление глазных мышц;

- снятие напряжения;

- общее оздоровление зрительного аппарата;

Периодическая гимнастика для глаз дает возможность мозгу лучше работать и понимать происходящее вокруг. Кроме того, благодаря подобным процедурам у ребенка улучшается память. Все это очень важно в детском возрасте.

**Основные правила зрительной гимнастики для глаз:**

* Игровая форма, стишки, потешки. Это не даст заскучать, а упражнения станут веселыми и эффективными;
* Во время тренировки голова остается неподвижной (за исключением упражнений, связанных с физической активностью);
* Выполнять гимнастику систематически, тогда будет польза.
* Прием проведения – наглядный показ действий педагога.
* Упражнения можно выполнять в разной последовательности.

Не нужно думать, что если у ребенка нет никаких проблем со зрением, то он находится вне зоны риска, а значит – и гимнастика ему эта не нужна. Её назначают даже для детей, у которых нет никаких жалоб, только чтобы подготовить глазки к школе, где нагрузка на них увеличатся в несколько раз.

Лёгкие, весёлые, ненавязчивые, упражнения помогут ребёнку не знать проблем со зрением ни до, ни после школы.

Следует обратить внимание, что упражнения для глаз, как и любой другой вид гимнастики, несут пользу лишь в том случае, если выполнять их правильно, регулярно и длительно. Лишь соблюдение этих правил помогут достичь Вам желаемого результата. Превратите это в ежедневную увлекательную игру! Гимнастику для глаз можно использовать в образовательной деятельности, во внеурочное время, дома.

А сейчас я хочу показать несколько упражнений, которые можно провести с детьми.

Послушайте строки стихотворения Н. Орловой.

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

…Чтобы смело корабли

По морям студеным шли –

Нужно помнить каждый час,

Как важны глаза для нас!

Вот и мы с вами сейчас отправимся в не большое плаванье. Слушайте меня внимательно и повторяйте все движения рук и глаз.

**«Пальминг»**

(прогревание глаз теплом от ладоней.)

Разотрем свои ладошки,

Разогреем их немножко. (Растирают ладони.)

Пальчики плотно друг к другу прижмем,

Свету проникнуть сквозь них не даем. (Делают лодочки.)

Ладошки – это лодочки у нас:

Одной закроем левый глаз,

Другой закроем правый глаз. (Закрывают глаза.)

О хорошем подумать сейчас в самый раз.

(звучит тихая музыка релаксация звуки чаек и моря)

Глаза закрыты, ладоней не касаются…

Сейчас с них напряжение снимается.

(«глазки отдыхают, а лодочки плывут дальше»)

Тихонько уберем ладони,

Медленно глаза откроем.

Вот мы и приплыли, а перед нами раскинулся осенний лес. (упр. «Осень»)

**«ОСЕНЬ»**

(улучшения координации движений глаз.)

Вот стоит осенний лес!

(выполняют круговые движения глазами)

В нем много сказок и чудес

Слева – сосны, справа – ели.

(Выполняем движения глазами влево – вправо)

Дятел сверху, тук да тук,

(Выполняем движения глазами вверх – вниз)

Глазки ты закрой – открой

И скорей беги домой!

А по дороге домой наши глазки встретились с осликом. (упр «Ослик»)

**«Ослик»**

(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)

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.

Закружилась голова,

Кружится в глазах листва,

(Выполняются круговые движения глазами.)

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

(Закрывают глаза, открывают.)

Ослик понял, что наступает ночь. (упр. «Ночь»)

**«Ночь»**

Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение.

(Выполняют действия, о которых идет речь)

Ночь. Темно на улице

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 — 4 раза)

И посмотрел Ослик на звёздочки и понял, что пора спать и заснул волшебным сном. И мы с Вами последуем этому примеру.

**Релаксация.**(под музыку)

«Волшебный сон»

Реснички опускаются.

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко. ровно. глубоко.

Наши руки отдыхают.

Отдыхают. Засыпают.

Шея не напряжена. И расслаблена.

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко. ровно. глубоко. (Пауза)

Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем.

(Громче, быстрей, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись! Вот мы и проснулись!

И ваши глазки скажут вам большое спасибо за такое путешествие.

*Чтобы глаза всегда хорошо видели офтальмологи советуют нам соблюдать определенные правила.*

*Рекомендации офтальмологов для профилактики зрительных расстройств детей дошкольного возраста.*

*1.     Во время зрительных нагрузок необходимо хорошее освящение.*

*2.     Следить за осанкой во время сидения и при ходьбе (показ слайда).*

*3.     Необходимо ограничить время длительности занятий, связанных с напряжением глаз. Чисто зрительная работа не должна превышать 5-10 минут в младшей группе детского сада и 15-20 минут в старшей и подготовительной к школе группах.*

*4.     Проводить динамические паузы, гимнастику для глаз.*

Подготовила Столярова В. В.