**Гимнастика для глаз после работы на компьютере**



Зрительная гимнастика для глаз выполняется после того, как ребенок закончил занятия на компьютере. Гимнастика снимает зрительное напряжение, укрепляет мышцы глаз, повышает остроту зрения, отличное средство сосредоточения внимания. Она включает в себя несложные упражнения, которые необходимо делать в течение 2—3 минут. Сначала, в период разучивания упражнений, продолжительность проведения гимнастики может быть большей. Варианты выполнения упражнений отличаются тем, в какой форме их можно выполнять вместе с ребенком: в обычной или в игровой со стихами, считалками, играми, описывающими движения глаз. Выберите наиболее понравившийся вам вариант каждого упражнения и разучите его с ребенком. Во время выполнения упражнений голова должна находиться в строго неподвижном состоянии, двигаться могут только глаза. Дошкольника можно приучить к этому правилу, используя игру в волшебную палочку, прикосновение которой заколдовывает и делает голову неподвижной. Упражнения можно выполнять стоя или сидя, исключив из поля зрения монитор компьютера.

**Упражнение «Моргание»**

*(Выполнять действия, читая считалочку)*

Глазки закрываю,

До пяти считаю...

Раз, два, три, четыре, пять —

Буду глазки открывать.

Глазки открываю,

А теперь моргаю...

*(Быстро поморгать несколько секунд.*

*Считалочку и действия повторить 3 раза)*

**Упражнение «В разные стороны»**

*(выполнять действия, читая стишок)*

Мы наверх глаза направим,

Бабочку себе представим.

Куда бабочка летит?

Взгляд за нею проследит.

Вот она на нос присела.

Вот направо полетела.

Влево весело летит,

А за нею взгляд спешит.

Мы из вида не теряем,

Громко, дружно повторяем:

«Вверх, направо, вниз, налево

И в окошко улетела»

**Упражнение «Воздушный шарик»**

*(Попросите ребенка представить красный воздушный шарик.*

*Скажите ребенку, что вы будете говорить, куда полетел воздушный*

*шарик, а он должен будет следить за полетом*

*воображаемого шарика глазами, не поворачивая головы.*

*Можно взять в руки карандаш, чтобы показывать направление)*

— Шарик полетел вверх...

— Шарик полетел вниз...

— Шарик полетел в правый верхний угол комнаты...

— Шарик полетел в левый верхний угол комнаты...

— Шарик полетел в левый нижний угол комнаты... и т. д.

*(Выполнять в течение 20—30 секунд)*

**Упражнение «Кружок и квадрат»**

Я задам глазам урок:

Нарисуйте мне кружок!

*(Рисуем глазами кружок)*

Два задания подряд:

Нарисуйте мне квадрат!

*(Рисуем глазами квадрат. Повторить 2 раза)*

**Упражнение «Вблизи — вдали»**

*(Попросите ребенка вытянуть вперед руку. Глядя на указательный палец, нужно приближать его к кончику носа, а затем отодвигать)*

На пальчик указательный

Я смотрю внимательно.

К носу я его приближу,

Все равно его увижу.

*(Повторить 3—4 раза)*



Составила: учитель – логопед Закатова М.А.