***Рекомендации для родителей и воспитателей по гимнастике для глаз для детей раннего возраста*.**

**Упражнения предназначены для того, чтобы укрепить глазные нервы.**

* Игра «темно-светло»: ребёнок крепко зажмуривает глаза на несколько секунд и снова открывает их.
* Упражнение «Бабочка». Пусть ребёнок несколько секунд подряд быстро открывает и закрывает глазки, делая движения ресничками, будто бабочка машет крыльями.
* Наблюдение за движущимся предметом. Отойдите от малыша на некоторое расстояние и медленно перемещайте какой-нибудь интересный предмет в разные стороны. Можно «обманывать» кроху, неожиданно передвигая предмет в противоположную сторону. Ребёнок должен уследить за каждым неожиданным движением.
* Маленькие детки любят пускать солнечные зайчики. Возьмите зеркало, и в солнечную погоду направляйте солнечных зайчиков на стены и потолок комнаты, малыш будет с интересом наблюдать за этим.
* Поставьте перед ребёнком два предмета: один прямо перед его глазами, другой на расстоянии двух-трех метров. Пускай малыш попеременно переводит взгляд с ближнего предмета на дальний.
* Можно просто подурачиться и построить различные гримасы, жмурясь и часто моргая. Подайте ребёнку собственный пример, и он немедленно включится в игру.
* Наши глаза отлично отдыхают в темноте, но, к сожалению, нам трудно избавиться от попадания света на сетчатку: даже в ночное время может мешать свет фонарей. Если плотно прикрыть глаза ладонями, то свет на них не попадает, глазные мышцы расслабляются.

**Глазодвигательные тренинги**- формировать рациональные способы зрительного восприятия. Перемещать взгляд на предметы, игрушки.

Упражнение «Ловим мыльные пузыри»

Задачи: развитие зрительно- моторной координации (глаза-руки)

Ход: (глаза-руки), умение ориентироваться в пространстве.

Упражнение «Воздушный шарик»

Задачи: развитие зрительной координации

Ход: перебрасывание с малышом воздушного шарика. При этом можно слушать музыку или напевать песенку. Можно уменьшить или увеличить размер шара.

Игра «бегающий зайчик»

Задачи: укрепление мышечной системы глаз.

Ход: предложить ребенку , сидя на стульчике следить взглядом за черно- белым зайчиком нарисованным на листе бумаги на расстоянии 15 см. от него. Медленно перемещайте его из стороны в сторону, вверх, вниз, по кругу, приближайте, удаляйте. При этом с ребенком разговаривайте.

Упражнение «Зоопарк»

Задачи: способствует увеличению остроты зрения.

Ход: разыщите на картинке всех собачек (кошек, зайчиков, бабочек). Ребенок осуществляет поиск, двигаясь взглядом.

**Гимнастика для глаз**

**КОТ**

Кот на солнышке сидит,  
Глаз закрыт, другой закрыт  
*(поморгать глазками)*  
Кот играет в «Жмурки»  
*(крепко зажмуриться)*  
— С кем играешь, Васенька?  
— Мяу, с солнцем красненьким!  
*(открыть оба глаза)*

**ДОЖДИК**

Дождик, дождик, пуще лей.  
*(смотрят вверх)*  
Капель, капель не жалей.  
*(смотрят вниз)*  
Только нас не замочи.  
*(делают круговые движения глазами)*  
Зря в окошко не стучи.

**СНЕЖИНКИ**

Мы снежинку увидали, *(дети берут снежинку в руку)*  
Со снежинкою играли. *(вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*  
Снежинки вправо полетели, *(отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом)*  
Дети вправо посмотрели.  
Вот снежинки полетели, *(отвести её влево, проследить взглядом)*  
Дети влево посмотрели.  
Ветер снег вверх поднимал  
И на землю опускал… *(поднимать снежинки верх и опускать вниз)*  
Дети смотрят вверх и вниз.  
Всё! На землю улеглись. *(покружиться и присесть, опустив снежинку на пол)*  
Глазки закрываем, *(закрыть ладошками глаза)*  
Глазки отдыхают. *(дети складывают снежинки и садятся)*

**Цветок**

Спал цветок *(закрыть глаза, расслабиться)*  
И вдруг проснулся, *(прикрыть глазки ладошками)*  
Больше спать не захотел, *(поморгать глазами)*  
Встрепенулся, потянулся, *(руки поднять вверх – вдох, посмотреть на руки, выдох)*  
Взвился вверх и полетел. *(потрясти кистями)*

**Ёлка**

Ёлка плакала сначала от домашнего тепла, *(потереть глаза)*  
Утром плакать перестала, *(поморгать глазами)*  
Задышала. Ожила. *(подышать)*

**Тише-тише**

Как на горке снег, снег (*поднять обе руки вверх и посмотреть на кончики пальцев)*

И под горкой- снег, снег *(опустить руки, посмотреть на пальчики)*

А под снегом спит медведь (*присесть, сложить ладони у щеки)*

Тише, тише- не шумите. (*приложить указательный палец ко рту «Тсс!»)*

**Качели**

Есть качели на лугу

Вверх- вниз, вверх- вниз. *(поднимать и опускать руки, посмотреть глазками вверх, вниз*)

Я качаться побегу

Вверх- вниз, вверх- вниз. *(поднимать и опускать руки, посмотреть глазками вверх, вниз)*

**Отдыхалочка**

Мы играли, рисовали

Наши глазки так устали.

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть- чуть.

А теперь мы их откроем

И немного поморгаем.

**Ночь**

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмуриться.

Раз, два, три, четыре, пять.

Можно глазки открывать.

Снова глазки закрываем

Раз, два, три, четыре, пять.

Открываем их опять.