Очень много информации ребёнок получает зрительно, поэтому глаза даже у дошкольников испытывают очень большие нагрузки.

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. Специально разработанные комплексы упражнений призваны:

* успокоить нервную систему ребёнка;
* помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
* облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть;
* замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.

Ежедневные занятия, рекомендованные офтальмологами, принесут заметную, ощутимую пользу дошкольникам. Тем более, если учесть тот факт, что зрение формируется вплоть до 12 лет.

Данная гимнастика снимает напряжение с глаз и тренирует глазные мышцы. Её хорошо проводить как утром, так и вечером. Главное — ежедневно. Очень важно создать при этом благоприятную, спокойную атмосферу и заинтересовать ребёнка происходящим действом.

1. Прикрепите к потолку к двум углам комнаты крупные, но разных размеров круги, вырезанные из картона. Они могут быть цветными. Ребёнок должен сначала посмотреть внимательно на левый круг (секунд 10), затем сконцентрировать внимание на правом. При этом не разрешайте ему крутить головой. Он все движения должен делать только глазами. После 5 раза предложите малышу закрыть глазки секунд на 15 и снова повторите упражнение.

2.    Данное упражнение призвано расслабить мышцы, которые поддерживают глазное яблоко. Оно лёгкое, но очень эффективное. С ним справляются даже самые маленькие детки 2–3 лет. На 10 секунд нужно сильно-сильно зажмурить глазки, а затем открыть их и расслабить. Повторить несколько раз.

3.    Предложите крохе положить подбородок на руки, тем самым зафиксировав голову в неподвижном состоянии, чтобы она не крутилась в разные стороны. Нужно поднять глаза наверх, затем вниз. Так проделать 4 раза. Отдохнуть 10 секунд. Потом посмотреть влево, перевести глазки вправо — опять 4 раза и перерыв.

4.    К этому упражнению родителям нужно будет подготовиться, так как понадобится дополнительный материал. Нужен будет резной, красочный рисунок: это может быть змейка, просто спираль или цветная шахматная доска. Он крепится в центре потолка. Дошкольнику предлагается глазками «пройти путь» от начала змейки (спирали и т. д.) до конца. Траекторию пути задают взрослые.

5.    В окне на улице сначала нужно найти самый близкий предмет и сконцентрировать на нём внимание. Затем отыскать самый дальний — перевести зрение на него. Так делать по несколько раз.

6.    Существует очень много упражнений для улучшения зрения в стихах. Ребёнку предлагается проделывать глазками всё, что описано в стихотворении. Обычно ребятишек это очень веселит. Часто они запоминают эти стишки наизусть, так что попутно у них ещё и память тренируется. 