**Тренируем глазки**

**Важно приучить ребенка делать гимнастику для глаз:**

**- для фиксации взора используйте сигнальные символы: птички, бабочки, снежинки, прикрепленные на нить;**

**- демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз ребенка;**

**- упражнения хорошо делать под музыку.**

**Гимнастика для глаз:**

* **«Пальминг» - разотрите ладони, закройте глаза,**

**слегка согнутые ладони положите на глазницы, направляйте тепло ладоней в глаза (30-60 с);**

* **«Жмурки» - зажмурьте изо всех сил глаза, откройте**

**их, найдите нужный предмет. Повторите 4-6 раз;**

* **Поглаживай в течение одной минуты веки**

**подушечками пальцев;**

* **Делай круговые движения глазами: налево-вверх**

**направо-вниз-направо-вверх-налево-вниз. Повторить медленно 5 раз в одну и в другую сторону;**

* **Движения по горизонтали и вертикали (при**

**помощи сигнальных символов): проследи глазками за предметом перед собой, не поворачивай голову;**

* **«Далеко - близко» - смотри в даль прямо перед собой**

**2-3 с. После взгляни на предмет, расположенный у лица на расстоянии 30 см от глаз. Повторить 6 раз;**

* **Следуйте рекомендации врача по ношению очков,**

**важно правильно их хранить и регулярно мыть теплой водой с мылом. Ведь от очков зависит зрение вашего малыша.**

**Игры с карандашом, крупой, бусами, орехами:**

* **Предложите ребенку регулярно заниматься с крупой: сортировать,**

**угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцами, придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу;**

* **Научите ребенка перекатывать пальцами одной руки два грецких**

**ореха или камешка, пальцами одной руки или между двух ладоней шестигранный карандаш.**

**Игры с бумагой:**

* **Откройте для малыша мир объемных игрушек из бумаги. Пусть**

**ребенок сам скомкает листы белой бумаги, а затем обмотает их цветными нитками. Вот и готовы мячики для игры: попробуйте вместе кидать их в коробку. Сшив, склеив или просто связав мячики между собой, можно получить причудливые объемные игрушки;**

* **Развитию точных движений и памяти помогают плетение ковриков**

**из бумажных полос, складывание корабликов, самолетиков и других фигурок. Очень важно, чтобы взрослый несколько раз, не спеша, показал ребенку последовательность действий. Освоив элементарные движения, малыш и сам начнет мастерить игрушки.**

**Игры со счетными палочками:**

**В этих играх вашими помощниками станут обыкновенные счетные палочки. Не хитрые задания помогут ребенку развить внимание, воображение, познакомиться с геометрическими фигурами и понятием о симметрии.**

* **Предложите ребенку варианты рисунков, которые малыш может**

**выложить из палочек на ровной поверхности. Пусть малыш проявит фантазию и сделает свою картинку. Затем можно предложить ему «нарисовать» палочками понравившуюся фигурку из книжки».**

**Графические упражнения:**

**Веселая игра «Дорожки» наверняка заинтересует малыша, особенно, если взрослые подскажут ему интересные сюжеты, не слишком сложные маршруты, по которым пройдется детский пальчик или карандаш от начального пункта к конечному. Линия, проводимая ребенком, не должна «выскакивать» за края «дорожки», быть прерывистой. Провести ее нужно точно по середине.**

**Развитие зрительного внимания:**

* **«Лото»;**
* **«Домино»;**
* **«Нанизывание бусин» - попросите ребенка чередовать бусы по**

**цвету или другой алгоритм действий;**

* **«Лабиринт» - пройти по лабиринту, прослеживая путь взором, в**

**случае затруднения пальцем или карандашом;**

**Развитие слухового внимания:**

* **«Что звучало?» - ребенку демонстрируют звучание разных предметов**

**(звучащих игрушек, музыкальных инструментов). Затем эти предметы звучат за ширмой, а ребенок называет что звучало;**

* **«Послушай и воспроизведи» - ребенку предлагается воспроизводить**

**по образцу, задаваемому взрослым, ритмичные удары палочкой по столу или хлопки в ладоши.**

**Развитие памяти:**

* **«Что изменилось?» - на столе раскладывают несколько игрушек.**

**Ребенку предлагают их рассмотреть и запомнить. Попросите ребенка отвернуться, добавьте одну игрушку, или поменяйте местами. Спросите малыша, что изменилось;**

* **«Вспомни и покажи» - предлагается воспроизвести движения**

**знакомых объектов (машущую крыльями птицу, косолапого медведя и т. п.);**

* **«Цепочка действий» - ребенку предлагается цепочка действий,**

**которые необходимо выполнить последовательно. Например: «Подойди к шкафу, возьми книгу, положи ее на середину стола».**

**Развитие мышления:**

* **«Отгадывание загадок»;**
* **«Назови одним словом» - ребенку называют слова и просят назвать**

**их одним словом, например: чашка, тарелка, ложка – это посуда.**

* **«Скажи наоборот» - «Я буду говорить слово, а ты тоже говори только**

**наоборот, например: большой – маленький, веселый - грустный, быстрый - медленный».**

* **«Угадай по описанию» - взрослый предлагает отгадать о чем (о каком**

**овоще, животном, игрушке) он говорит и дает описание этого предмета.**

**Детское зрение**

**Причины зрительных нарушений разные, одна из них – не соблюдение гигиены зрения.**

**Профилактические меры охраны зрения:**

* **глаза нужно беречь от слишком яркого прямого**

**солнечного света;**

* **если малыш вечером рисует, собирает пазлы, либо**

**рассматривает картинки, ставьте настольную лампу так, что бы свет падал равномерно и не бил в глаза;**

* **оптимальное расстояние при рассматривании книг**

**30 см от глаз, по этой причине не позволяйте ребенку смотреть книги, лежа на полу, это большая нагрузка на зрение. Внутренние мышцы глаза перенапрягаются, слабеют, может развиться близорукость, косоглазие;**

* **необходимы обязательные перерывы в зрительной**

**работе, ребенок должен посмотреть в окно, подвигаться, отдохнуть;**

* **для развития зрения важно, что бы ребенок играл с**

**мелкими предметами: мозаикой, бусинками, счетными палочками;**

* **по возможности добавляйте в рацион ребенка**

**чернику. Антоцианозиты, содержащиеся в ней, укрепляют стенки сосудов глаза; Полезный для глаз витамин «А» в больших количествах содержится в ПОМИДОРАХ, ЗЕЛЕНОМ ЛУКЕ, ГРИБАХ, ПЕРСИКАХ И СЕМЕЧКАХ ПОДСОЛНУХА;**

* **ни что не снимает зрительную нагрузку лучше, чем**

**зрительная гимнастика, прогулки на свежем воздухе и крепкий сон.**