# *Игровые упражнения для развития ребенка и гимнастика для глаз*

* Придумывайте разные сюжеты для одних и тех же игровых действий, чтобы ребенок не успел привыкнуть и соскучиться. Например, если вы просто катаете друг другу мячик, пусть сначала это будет яйцо динозавра, которое нужно обязательно докатить до гнезда, а в другой раз ― колобок, которому во что бы то ни стало требуется добраться до домика его друга-ежика. Чем необычнее сюжет игры, тем выше интерес ребенка.
* Не забывайте о том, что даже если ребенку очень интересно, его внимание быстро истощается просто потому, что его нервная система еще незрелая. Способность длительно сосредотачиваться на чем-либо формируется у детей не ранее 7 лет. Переключайте его внимание, меняйте игру, правила или сюжет, каждые 5 минут в возрасте 3-4 лет и каждые 10-15 минут в возрасте 5-6 лет.
* Обязательно похвалите ребенка перед окончанием игры. Так с игрой не будет связано отрицательных эмоций.
* Если у ребенка что-то не получается, не торопитесь исправить его ошибку и дать ему правильное решение. Всегда интереснее справиться со сложной задачей самостоятельно. Подбадривайте его, наводите на правильное решение, ошибайтесь сами и пусть он укажет на вашу ошибку. Все это добавит ребенку азарта и уверенности в себе.

***Игра «Пуговицы»***

Смешайте несколько различных комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать. Сортировать можно по форме, цвету, размеру, количеству дырочек. Делайте это наперегонки и вместе с ребенком. Складывайте из пуговиц стопочки, у кого выше или у кого дольше продержится. Выкладывайте из пуговиц последовательность и просите ребенка повторить, а затем, с возрастом, сначала запомнить, а потом повторить. Такая игра развивает внимательность, мышление, мелкую моторику, позволяет изучить цвета, простой счет и т. д.

***Игры на бумаге***

Очень большим успехом среди детей пользуются игры на бумаге, например: «Раскрась вторую половинку картинки», различные лабиринты, в которых надо найти правильный путь для героя, «Соедини точки по порядку», «Найди отличия на картинках». Все эти игры, помимо зрения, развивают также память, внимание и мелкую моторику.

***Игра «Корректор»***

Эта игра подойдет для детей, которые знают буквы. Нам понадобится текст, напечатанный достаточно крупным шрифтом. В зависимости от возраста ребенка, это может быть как специальный детский текст, так и просто ненужный журнал или газета. Попросите ребенка вычеркнуть (подчеркнуть, обвести и т. д.) определенную букву или их сочетание. Затем обязательно проверьте и запишите результат. Когда эта задача станет для ребенка легкой, усложните ее, например, предложив вычеркнуть каждую вторую букву, «а», а каждую третью «р» обвести. Можно также соревноваться друг с другом, а потом проверять ошибки друг у друга.

***Игра «Что изменилось»***

Игра отлично развивает как зрительную память, так и мышление, а также полезна для взрослых. Самый известный ее вариант такой. Разложите на столе несколько небольших предметов (начинайте с 5, потом количество предметов можно будет увеличить). Дайте ребенку 30 секунд на то, чтобы запомнить сами предметы и как они расположены. Затем ребенок отворачивается или закрывает глаза, а вы в это время что-нибудь меняете: убираете или добавляете новый предмет, меняете предмет на другой такого же цвета, меняете предметы местами и т. д. После этого ребенок должен догадаться, что изменилось. В этой игре также интересно меняться ролями.

***Гимнастика для глаз***

После любых развивающих занятий, зрительной нагрузки можно выполнять гимнастику для глаз. Как и все остальное, дошкольникам лучше предлагать эти упражнения в игровой форме. Гимнастика обычно не должна длиться более 5 минут, однако ее можно проводить не один раз в день, а два или три.

Ниже приведены несколько групп упражнений. Для занятий с ребенком выберите из каждой группы одно или два упражнения, в следующий день поменяйте их.

***Упражнения для глазодвигательных мышц***

**«Бег глазами».** Можно взять карандаш с фигуркой на конце и попросить ребенка проследить глазами за его «путешествием». Каждый раз придумывайте своему герою новое приключение.

**«Филин».** Предложите ребенку закрыть глаза на 3-4 секунды, а затем широко открыть, смотреть прямо и не моргать в течение 5-6 секунд.

**«Рисование носом».** Нарисуйте крупно на листе бумаги букву или простую фигуру. Пусть ребенок запомнит ее, а затем закроет глаза и попытается нарисовать ее контуры своим носом.

**«Далеко ― близко».** Сядьте рядом с ребенком или посадите его к себе на колени. Называйте ему и просите его находить глазами и показывать вам предметы в комнате, расположенные в разных местах, на разном расстоянии от вас. Затем поменяйтесь с ребенком ролями. Для разнообразия можно усложнить игру, добавив фразу «Сайман говорит» или аналогичную.

**Упражнения в стихах.** Эти упражнения широко используются в специализированных детских садах для детей с нарушениями зрения. Все действия сопровождаются небольшими стихами.

**«Маляры»**

Движения глаз вверх-вниз. Плавно 8–10 раз.

*Нет забавнее игры:
Наши глазки****―****маляры.*(Садятся прямо и настраиваются.) *Мы заборы красим
Вверх****―****вниз****―****раз,
Вверх****―****вниз****―****два.*(И так до 8 раз.)
*Наши глазки молодцы,
Работают в согласии.*(Легко моргают.)

**«Ходики»**

Движения глаз вправо-влево. Плавно 8–10 раз.

*Тик-так! Ходики*

*Работают исправно.*(Дети садятся прямо и настраиваются.)

*Влево****―****вправо****―****раз,*

*Влево****―****вправо****―****два.* (И так до 8 раз.)

*Полезно и забавно!*(Легко моргают.)

**«Бабочка»**

Плавные движения глаз вырисовывают бабочку. Правый верхний угол ― правый нижний угол, вверх по диагонали ― левый верхний угол, левый нижний и т. д.

*Раз, два, три, четыре, пять!*

*Будем крылья рисовать.*

*Спал цветок и вдруг проснулся,*

*Больше спать не захотел.*

(Движения на каждое слово по контуру бабочки в одну сторону.)

*Шевельнулся, потянулся,*

*Взвился вверх и полетел.*

*Солнце утром лишь проснется,*

*Бабочка кружит и вьется.*

(Движения на каждое слово по контуру бабочки в другую сторону.)

**«Восьмерка»**

Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Начинаем упражнение от носа. Исходное положение: глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми. Сначала надо сделать восьмерки в одном направлении, а затем в другом.

*Рисуй восьмерку вертикально*

*И головою не крути,*

*А лишь глазами осторожно*

*Ты вдоль по линиям води.*

(Закончилась первая восьмерка ― вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

*Теперь следи горизонтально,*

*И в центре ты остановись,*

*Зажмурься крепко, моментально,*

*Давай, дружочек, не ленись!*

(Закончилась вторая восьмерка ― горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

*Глаза открываем мы, наконец.*

*Восьмерка закончилась. Ты молодец!*(Легко моргают.)
**2.  *Упражнения для тренировки аккомодации***

***Упражнение «Метка (или марка) на стекле»***

Это классическое упражнение, известное всем, кто когда-либо в своей жизни выполнял гимнастику для глаз. Но даже это скучное упражнение можно превратить в интересную игру.

Наклейте на оконное стекло, чуть ниже уровня глаз, небольшую веселую картинку размером 3×3 см. Расстояние от глаз до картинки должно быть около 20–25 см. За окном вдали выберите предмет с расплывчатыми очертаниями. В течение 3–5 секунд ребенку необходимо рассматривать рисунок на картинке, а затем на такое же время перевести взгляд на объект за окном. Затем снова перевести взгляд на картинку. В зависимости от вида за вашим окном можно придумать приключение для картинки на окне. Например, сегодня это черепашка и она сначала оказалась на крыше красной машины, затем перепрыгнула на человека, прогуливающегося с собакой, затем ― на ветку дальнего дерева, прямо в воронье гнездо и т. д. Время выполнения упражнения около 2-3 минут.

Для деток, которые любят стихи, можно прочитать вот такой стишок во время выполнения этого упражнения:

*Марку на нашем оконном стекле*

*Рассмотрим очень внимательно.*

*Находим объект за окном вдалеке,*

*Пытаясь разглядеть его старательно.*

*И снова взгляд на марку переводим,*

*Детали мелкие находим,*

*И опять на далекий объект*

*И получаем прекрасный эффект:*

*Я четко вижу далеко!*

*Все очень просто и легко!*

**3*. Упражнения для снятия напряжения и утомления с глаз***

**«Пальминг».** Это расслабляющее упражнение, заключающееся в накрывании глаз ладонями. Обычно оно выполняется в течение 1-2 минут.

Необходимо сесть и поставить на стол локти. Шея на одной линии с позвоночником. Согрейте ладони, потерев, их друг о друга, закройте глаза. Центр ладони должен находиться напротив центра глазного яблока. Сложите ладони ложечкой. Пальцы плотно соединены, скрещены на лбу, а основания мизинцев соединены в одной точке, размещающейся строго на переносице. Мышцы глаз и тела расслаблены. Так необходимо сидеть какое-то время. После этого убираем ладони, но глаза еще закрыты. Открывайте глаза потихоньку, постепенно, обязательно похвалите себя.

Ребенку также можно читать стихи во время выполнения этого упражнения.

*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.*

*Глаза закрыты, ладоней не касаются,*

*Сейчас с них напряжение снимается.* (Думают о хорошем.)

*Тихонько уберем ладони,*

*Медленно глаза откроем.*

*То, что стало четче видно,*

*Мы от вас, друзья, не скроем.*

**«Мотылек».**Частое моргание. Ребенок легко моргает, представляя, что его веки ― это крылья мотылька.

*Раскрой глаза спокойно, широко.*

*Моргать начинай свободно, легко.*

*Без остановки и часто моргаем:*

*Взмах тонких крылышек изображаем.*

**«Жмурки».**Зажмуривание глаз. Зажмуривать глаза надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

*Сейчас мы в жмурки поиграем:*

*Веки сильно мы сжимаем,*

*Держим, держим, напрягаем*

*И спокойно расслабляем.*

*Сидел со мной рядом за партой сосед.*

*Зажмурился****―****и соседа уж нет!*

*Теперь головою крути не крути,*

*А в классе у нас никого не найти.*

*Открою глаза****―****и сосед мой на месте.*

*Зарядку для глаз выполняем все вместе.*

