**Гимнастика для глаз:**

**Зрительная гимнастика преследует несколько задач:**

* предупреждение нарастающего утомления глаз;
* укрепление глазных мышц;
* снятие напряжения;
* профилактика нарушений зрения.

Гимнастика для глаз не предусматривает специальных условий и может осуществляться в самой группе, причем стоя. Рекомендуется проводить такие упражнения **3-5 минут под музыку по несколько раз в день**. Существует одно обязательное правило: все упражнения выполняются с неподвижной головой. Если у деток наблюдается патология зрения, то им противопоказаны длительные и резкие наклоны головы. Для большей наглядности воспитатель показывает последовательность и правильность выполнения действий.



**Виды гимнастики для глаз**

По художественной форме упражнения для зрения бывают со стихотворным сопровождением и без него. Как показывает практика, детишкам больше всего нравится заниматься гимнастикой для глаз в детском саду в игровой форме со стишками, потешками.

В зависимости от использования дополнительных приспособлений, зрительная гимнастика бывает:

* без использования каких-либо атрибутов (карточек, плакатов, прочих предметов);
* с применением предметов (картинки, плакаты на стенах с изображением букв, цифр, фигур);
* с использованием специальных комплексов, полей с линиями и геометрическими фигурами, по которым детки будут "пробегать" глазами, а также следовать за указкой педагога;
* с использованием мультимедийных презентаций и рисунков с демонстрацией на устройствах.