**Офтальмологические паузы** – один из приемов оздоровления детей, проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения. Они благотворно влияют на работоспособность, как зрительного анализатора, так и всего организма. Проведение офтальмологических пауз не требует специально созданных условий. Их можно включать как в обычные занятия, так и в режимные моменты.

Выполняются они без очков и напряжения рения в течение 3-4 минут. При выполнении упражнений голова должна быть неподвижна. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Основным приемом проведения офтальмологических пауз с детьми является наглядный показ действий педагога. Учитывая особенности дошкольного возраста, можно использовать сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом, которые демонстрируются на уровне глаз детей и служат для них ориентиром при выполнении движений глазами.

**Офтальмологические паузы**

**для работ с детьми младшего дошкольного возраста.**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

*Закрывают оба глаза.*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

*Продолжают стоять с закрытыми глазами.*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

Нарисуем букву О, получается легко.

*Глазами рисуют букву О.*

Вверх поднимем, глянем вниз.

*Глаза поднимают и опускают вниз.*

Вправо, влево повернем,

*Глаза смотрят вправо-влево*

Заниматься вновь начнем.

**Заяц.**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

*Смотрят вверх.*

Вниз морковку опусти.

*Смотрят вниз.*

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

*Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.*

Ай да, заинька, умелый! Глазками моргает.

*Моргают глазки.*

Глазки закрывает.

*Глаза закрывают.*

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

**Белка.**

Белка дятла поджидала,

*Резко перемещают взгляд вправо-влево*

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка, дятел, посмотри!

*Смотрят вверх-вниз.*

Вот орехи – 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой

*Моргают глазами.*

И пошел играть в горелки.

*Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.*

**Дождик.**

Дождик, дождик, пуще лей.

*Смотрят вверх.*

Капай, капель не жалей.

*Смотрят вниз.*

Только нас не замочи.

*Делают круговые движения глазами.*

Зря в окошко не стучи.

**Стрекоза.**

Вот такая стрекоза – как горошин глаза.

*Пальцами делают очки*

Влево - вправо, назад - вперед –

*Глазами смотрят влево - вправо*

Ну, совсем как вертолет.

*Круговые движения глаз*

Мы летаем высоко.

*Смотрят вверх*

Мы летаем низко.

*Смотрят вниз*

Мы летаем далеко,

*Смотрят вперед*

Мы летаем близко.

*Смотрят вниз*

**Лучик солнца.**

Лучик, лучик озорной,

Поиграй — ка ты со мной.

*Моргают глазами*

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

*Делают круговые движения глазами*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

*Отводят взгляд влево*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

*Отводят взгляд вправо*

**Теремок.**

Терем – терем – теремок!

*Движение глазами вправо-влево*

Он не низок, не высок,

*Движения глазами вверх – вниз*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

*Моргают глазами*

**Ветер.**

Ветер дует нам в лицо.

*Часто моргают веками*

Закачалось деревцо.

*Не поворачивая головы, смотрят влево – вправо*

Ветер тише, тише, тише ….

*Медленно приседают, опуская глаза вниз*

Деревца все выше, выше.

*Встают и глаза поднимают вверх*

**Буратино.**

Буратино потянулся,

*Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев*

Вправо – влево повернулся,

Вниз—вверх посмотрел

И на место тихо сел*.*

*Не поворачивая головы, смотрят вправо – влево, вниз – вверх*

**Кошка.**

Вот окошко распахнулось,

*Разводят руки в стороны*

Кошка вышла на карниз.

*Имитируют мягкую, грациозную походку кошки*

Посмотрела кошка вверх.

*Смотрят вверх*

Посмотрела кошка вниз

*Смотрят вниз*

Вот налево повернулась

*Смотрят влево*

Проводила взглядом мух.

*Взглядом проводят муху от левого плеча к правому*

Потянулась, улыбнулась и уселась на карниз.

*Дети приседают*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

*Смотрят вправо*

А потом взглянула прямо

*Смотрят прямо*

И закрыла их руками.

Закрывают глаза руками.

*Закрывают глаза руками*

**Комплекс упражнений для профилактики близорукости.**

1. Исходное положение - сидя. Крепко закрыть глаза на 3 – 5 секунд, открыть глаза на 3 – 5 секунд. Повторить 8 раз.
2. Исходное положение – сидя. Быстро поморгать в течение 1 – 2 секунд. (Снимает зрительное напряжение).
3. Исходное положение – сидя. Смотреть прямо перед собой 2 - -3 секунды, поставить перед собой палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см. от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 – 5 секунд, опустить руку. Повторить10 – 12 раз.( Снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии).
4. Исходное положение – стоя. Вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет дрожать. Выполняется 6 – 8 раз.
5. Исходное положение – сидя. Закрыть веки, массировать и х с помощью круговых движений пальца Выполняется в течение 1 минуты.( Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).
6. Исходное положение – стоя. Поставит палец правой руки по средней линии лица

на расстоянии 25 – 30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 – 5 секунд. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3 – 4 секунды, убрать ладонь, смотреть на конец пальца двумя глазами 3 – 5 секунд. Поставит палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25 -30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3 – 5 сек. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3 – 5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца. Выполняется 5 - 6 раз. ( Укрепляет мышцы обоих глаз – бинокулярное зрение).

1. Исходное положение – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем, медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. 10 – 12 раз.

**Гимнастика для глаз.**

**Комплекс 1.**

Открывать и закрывать глаза: быстро поморгать, крепко зажмурить на 3 – 5 секунд.

Поднимать глаза вверх, опускать вниз, отводить вправо, влево (30 сек)

Круговые движения глаз вправо, влево (30с)

Смотреть на кончик носа 2 – 3 с., затем вдаль 2 – 3 с. (30с.)

Отдыхать, закрыв глаза (60с.)

**Комплекс 2.**

15 колебательных движений глазами по горизонтали: справа налево, слева направо.

15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх – вниз, вниз – вверх.

15 вращательных движений глазами слева направо.

15 вращательных движений глазами справа налево.

15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую сторону, как бы вычерчивая глазами уложенную на бок цифру 8.