***Зрительная гимнастика для детей во время работы***

 ***на компьютере (просмотре телевизора)***

**1. Упражнение для глаз  со зрительными метками.**

В помещении, где расположен компьютерный стол или телевизор подвешиваются высоко на стенах, углах, в центре стены яркие зрительные предметы. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4 — 6 меток). Игрушки или картинки необходимо выбирать так, чтобы они складывались в один зрительно-игровой сюжет. Такие  сюжеты, Вы - уважаемые родители, можете придумать сами, выбрав, например, из известных сказок. Сюжетов может быть несколько и их можно периодически менять. Например: в центре стены помещается автомобиль (так же это могут быть: птица, велосипед, самолет и т.д.). Под потолком помещения, в его углах – разноцветные домики или гаражи. Ребенка просите проследить взглядом переезд автомобиля в мастерские, или в гараж. Птица может перелетать с дерева на дерево или из домика в домик.

**Методика проведения *упражнения для глаз*.**

Упражнение проводится у компьютерного стола. Попросите ребенка встать со стула:

Объясните ему, что он должен делать: по команде родителя, держать голову неподвижной, одними глазами, следить за  движением автомобиля из гаража в гараж или перелет птицы с ветки на ветку и т.д.

На счет 1-4 взрослый предлагает ребенку переводить взгляд с одного предмета на другой.

Имеет смысл указать детям, на каком предмете каждый раз необходимо останавливать взор. Взгляд ребенка можно направлять последовательно на каждый предмет (метку), а можно — в случайном порядке.

Переводить взгляд нужно с небольшой скоростью, чтобы за все упражнение было не больше 12 фиксаций глаз.

**Нужно контролировать, чтобы дети во время выполнения упражнения не поворачивали головы.**

**2. Упражнение для глаз  со зрительными метками и поворотами головы.**

Выполняется так же, как предыдущее упражнение, но с поворотами головы.

В качестве сюжета может быть елочка, которую необходимо наряжать, выбирая взглядом различные предметы, развешенные на стенах.

***Методика выполнения упражнения для глаз*.**

1. Вы просите ребенка встать около стула, лицом к Вам.

2. Елочка может стоять на столе или может быть нарисована на плакате. Ребенку объясняется задача: необходимо нарядить елочку.

3. Вы просите соблюдать условия: не сдвигая ног с места стоять прямо, поворачивая только голову, отыскать в комнате игрушки, которыми можно было бы нарядить елочку.  Выбирая игрушки, ребенок должен их называть.

4. Скорость выполнения упражнений любая.

5. Продолжительность выполнения — 1 мин.