**Пути преодоления зрительного напряжения**

**у детей дошкольного возраста**

 Глаза являются наиболее значимым сенсорным анализатором, с помощью которого мы воспринимаем сигналя из окружающего мира. Поэтому педагогам и родителям необходимо обращать внимание на зрительное перенапряжение детей, возникающее в процессе обучения и воспитания.

 Восприятие материала становится неполным, дети хуже справляются с поставленными задачами, если есть зрительное перенапряжение. Поэтому необходимо дозировать зрительные нагрузки и вовремя предотвращать зрительное перенапряжение.

 Необходимо организовывать отдых для глаз. Для этого требуется 2-3минутный перерыв, который должен быть заполнен рационально: гимнастики для глаз и упражнения для снятия зрительного и общего переутомления могут сочетаться с реализацией образовательных областей.

 Цели:

 -формирование установки бережного отношения к своему зрению;

 -сохранение и укрепление здоровья детей;

 -формирование потребности и поведенческих навыков здорового образа жизни.

 Задачи:

 -обучение ребенка элементарным приемам снятия зрительного напряжения;

 -подведение детей к самостоятельному подведению этих упражнений в течение всего дня пребывания в дошкольном учреждении;

 -формирование положительного отношения у детей к выполняемым упражнениям.

 Принципы:

 -доступность предлагаемых технологий;

 -правильный подбор;

 -системность в работе с упражнениями.

1. Напряжение и расслабление мышц глаза.

Принцип выполнения.

Закройте глаза, сильно напрягите мышцы, затем раскройте глаза, расслабив мышцы глаз. Посмотрите вдаль.

1. Фокусировка глаз с близкого объекта на дальний.

Принцип выполнения.

Несколько раз переведите взгляд с близко расположенных предметов на предметы, находящиеся на значительном расстоянии. Выполняйте упражнение медленно.

1. Взгляд на кончик носа.

Принцип выполнение.

Глубоко вздохнув, посмотрите на кончик носа, затем, медленно выдыхая, посмотрите на какой-нибудь предмет, расположенный вдали. Закройте глаза.

 Проводятся зрительные гимнастики при появлении первых признаков утомления.

Зам.зав. по ВМР Реджепова Н.В.