**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учереждение центр развития ребёнка – детский сад N 37**

**«Щелкунчик»**

**Консультация для родителей:**

**«Тренируем зрение»**

**Подготовила: Коломыйченко А.А.**

**Тренируем зрение**

В последнее время во всём мире растет количество глазных заболеваний, так как глаза современного человека находятся в постоянном тонусе, постоянной тренировке. Для расслабления глазных мышц, для развития их пластичности и скоординированности необходимо использовать следующие игры.

**Игры у окна**

Считать машины по цвету (каких больше); пешеходов с зонтиками; окна в которых горит свет и т.д.; смотреть в разные стороны, вверх-вниз; «рисовать» глазами геометрические фигуры; рассматривать прохожих и машины одним, другим глазом, через дырочку в листке бумаги, расставленные пальцы.

**Записывание удаленных символов.**

На стену прикрепите лист ватмана, напишите на нем длинное слово. Игроки садятся на максимально отдалённое место, пока ещё видны буквы слова. По сигналу каждый выписывает короткие слова из букв исходного слова, дети помладше просто записывают буквы, которые узнали или увидели. Затем сравнить: у кого больше? Во время этого упражнения придется много раз менять дистанцию фокусировки взгляда.

**Иры с мячом**

- Любые игры с мячами разных размеров, бильярд, боулинг и др.

- Жонглирование: подбрасывание вверх, перебрасывание из руки в руку.

**Чередование света и темноты**

- Играйте в прятки, жмурки.

- Полезны игры на запоминание предметов: «Что изменилось?», «Чего не стало?» Ребенку завязывают глаза и ставят на стол 7-10 предметов. Быстро снимают повязку, минуту ребенок смотрит и запоминает расположение предметов. Затем ему снова завязывают глаза, меняют расположение предметов, и ребенок ищет изменения, рассматривая предметы то одним, то другим глазом, через дырочку в листке бумаги, расставленные пальцы.

**Спортивные игры**

Настольный теннис, стрельба, большой теннис, волейбол, бадминтон, футбол, хоккей. Необходимо посещение спортивных матчей на стадионе.

**Тренировочные лабиринты для глаз**

Таблицы, тренинговые рисунки большого формата можно вешать на стены, листы формата А4 – на расстоянии вытянутой руки. Заниматься нужно ежедневно, после зрительных нагрузок, каждые 30-40 минут однообразной работы.

*(Использован материал из научно-практического журнала «Здоровье дошкольника», № 1 2014)*