Офтальмотренаж.

Офтальмотренаж - один из комнонентов здоровьесберегающих технологий, имеет многоцелевое назначение: он обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства. Иными словами офтальмотренаж -это зрительная гимнастика, применяемая педагогом и учителем- логопедом в коррекционной деятельности.

 Это является обязательным компонентом работы с детьми логопатами. Зрительная гимнастика проводиться несколько раз в течение дня по 3-5 минут. Затраты времени на упражнения разных видов гимнастики измеряются минутами, а польза от подобного рода деятельности для здоровья ребенка неоценима.

Уважаемые педагоги! Сейчас я хочу предложить вам выполнить несколько упражнений по технологии офтальмотренаж, которые я применяю в своей деятельности с воспитанниками.

**Упражнение «Часы»**

Выполняется в положении стоя или сидя.

*Ход упражнения*

Поднять глаза вверх, сделать ими круговое движение по часовой стрелке, от 1 до 12. затем, наоборот, от 12 до 1, т.е. против часовой стрелки. Повторить движения 5-6 раз.

**Упражнение «Сломанный циферблат»**

Вытянуть правую руку вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять рук вверх (вдох), следить глазами за рукой, руку опустить (выдох). Затем повторить тоже с левой рукой. Повторить 2 - 3 раза.

Положительный эмоциональный отклик вызывают у детей **игры с лазерным фонариком**. Детям предлагаем следующие игровые упражнения: «Где зажегся огонек?», « Волнистая дорожка», « Пила» , «Травка» и др.

Я вам предлагаю выполнить упражнение « Волнистая дорожка».

Необходимо вести глазами по лазерным волнам, с права на лево и с лева на право . Повторить 2-3 раза.

Спасибо! Молодцы!