

## **Развитие моторики глаз для формирования всех видов познавательной деятельности.**

Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности, и, прежде всего, учебной. И.М. Сеченов (1947) обратил внимание на то, что формирование высших психических процессов базируется на материальной основе – элементарном зрительно-моторном акте. Следовательно, для полноценного психического развития детей требуется пространственно-поисковая активность органов зрения. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают информацию и строят сложные схемы образов. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения, правильного считывания информации с листа, развития пространственного мышления.

Еще в древние гимнастические системы входили упражнения в виде разнообразных движений глаз (повороты, круговые движения и т. п.). Несомненно, они полезны, так как тренируют мышцы, управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение, снимают умственное утомление, способствуют развитию зрительного восприятия. Упражнения улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости; совершенствуют координацию мышц глаза; повышают устойчивость вестибулярных реакций; стимулируют централизованное, дистанционное и периферийное зрение; предупреждают косоглазие; тренируют способность глаза фокусировать; стимулируют сокращение и расслабление зрачков. В основе положительного эффекта лежат определенные функциональные связи между глазодвигательным нервом и мозгом.

**«Фигуры».** Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат). Глазами нарисуйте 6 кругов (треугольников, квадратов) по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

**«Стрельба глазами»** вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

**«Цифры».** Глазами напишите цифры от 0 до 9.

**«Имя».** Глазами напишите свое имя и фамилию.

**«Пружинки».** Глазами нарисуйте пружинки (вверх, вниз).

**«Глазки отдыхают».**

**Вариант 1.** Детям предлагают закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным углам глаз; повторить то же движение под глазами. Массировать брови от переносицы к вискам.

**Вариант 2.** Детям предлагают широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 сек. Повторить 5-6 раз. Быстро моргать в течение 1-2 мин.

**Вариант 3.** Детям предлагают смотреть вдаль 30-40 сек. Перевести взгляд на палец на расстоянии 25-30 см и смотреть 3-5 сек. Повторить 3-5 раз.

**«Индеец Зоркий глаз».** Детям предлагают:

- Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Упражнение рекомендуется выполнять не только с открытыми глазами, но и с закрытыми.

- Вытянуть руки вперед, смотреть на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него взгляда. Повторить 3-4 раза.

- Отвести правую полусогнутую руку с игрушкой в сторону. Медленно передвигать игрушку справа налево и следить за ней глазами, вернуть игрушку в исходное положение. Повторить 4-5 раз. Выполнить то же упражнение для левой руки.

- Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиесязади. Выполнить упражнение 2-3 раза для правой и для левой стороны.

- Взять мяч в руки. Поднять мяч перед глазами, широко открыть глаза, посмотреть на мяч. Опустить мяч. Поднести мяч к носу. Отвести в исходное положение. Следить глазами за мячом. Повторить 4-5 раз.

- Вытянуть руки с мячом вперед. Раскачивать руки влево, вправо и следить глазами за мячом. Повторить 5-8 раз.

- Похлопать веками, представить, что это крылья бабочки. Продолжать хлопать, начиная рисовать руками зеркально-симметричные узоры. Сначала смотреть на руки, потом сквозь них.

- Закрывать глаза и вообразить, что на них светит солнце. Поморгать глазами так, как будто ловите солнечный свет. Взять солнечный луч и посмотреть на него с закрытыми глазами, наслаждаясь переливанием цветов. Теперь представить темноту и расслабиться.

- Сложить руки вместе перед лицом. Моргнуть и посмотреть на ладони. Пусть глаза несколько раз «обойдут» руки. Повторить в другую сторону. Отдохнуть. Затем моргать и смотреть только на одну ладонь, затем на другую. Теперь глазами «копать» пространство слева, потом справа, затем внизу.

**«Восьмерки».** Закрывать глаза. Пальцами одной руки провести перед глазами горизонтальную восьмерку. Следовать закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжать «рисовать», увеличивая размеры восьмерки.

**«Крылья».** Встаньте. Ноги на ширине плеч. Колени расслаблены. Потрясите руками и согните локти. Прочертите восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивать вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз вдохните и представьте, что парите.