



**ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ
ДЛЯ ГЛАЗОК**

(И НЕ ТОЛЬКО)

Совсем скоро наступит самое долгожданное время года. Ждем его не только потому, что устали от холодов, от теплой одежды, от редких солнечных деньков. Лето- пора отпусков и каникул.

Проведем же его с пользой!

Во-первых, отдохнем, выспимся, надышимся воздухом.

Во-вторых, проведем наконец-то время с собственными детьми.

В-третьих, поиграем в полезные игры.

Здорово, если у вас запланирована поездка к морю; замечательно, если лето пройдет на даче, в деревне; не расстраивайтесь, если придется провести лето в городе – выезжайте на природу при любом удобном случае, благо в ближайшем Подмосковье есть много хороших мест.

Не забудем, про полезную еду (в том числе продукты, содержащие витамины для глаз). Вспомним, что детям можно и нужно много двигаться. Постараемся контролировать просмотр телевизора, игры в компьютер и другие современные устройства.

Игры, полезные для глаз (и не только)

ЗАГАДАЙ, Я ОТГАДАЮ.

Даже загорая на пляже у моря или на берегу речки, отдыхая на дачных качелях или просто сидя на лавочке в теничке, можно поиграть. Количество игроков от 2-х до бесконечности.

Итак, начинаем:

1. Выбираем ведущего (ребенок поможет вам в этом, считалок наши дети знают массу).
2. Ведущий отыскивает глазами какой-нибудь хорошо видимый предмет. (Внимание, старший дошкольник легко может понять по вашему взгляду, где этот предмет, поэтому будьте хитрее, покрутите головой во все стороны).



3. После этого ведущий описывает предмет другим игрокам, обязательно назвав его цвет, величину, форму (можно сравнивать с геометрическими формами, а можно, чтобы было веселее, сравнить с предметами. Например, похож не на шар, а вкусный чупа-чупс, на арбузик).
4. В случае затруднений добавляем: удаленность предмета от вас (совсем рядом, недалеко, очень далеко), окружающие предметы (рядом с этим предметом растет дерево, стоит ребенок и т.д.)
5. Первый отгадавший становится ведущим.

Эта же игра пригодится дома, если погода не позволяет долго гулять. Тогда можно добавить к описанию предмета его хозяина, или того, кто чаще всего им пользуется.

МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ.

Любимая детская забава. Развивает длительную воздушную струю, умение контролировать силу выдоха (пригодится для занятий с логопедом в новом учебном году), ну а для глазок подходит тем, что пузырь - это самый настоящий движущийся объект, слежение за которым очень полезно.

Можно играть находя:

- самый **высоко** улетающий пузырь,
- самый **далеко** летящий пузырь,
- самый **долго** живущий,
- самый большой, маленький и т.д.



МЕТКИЙ СТРЕЛОК.

Посоревнуйтесь со своим малышом в меткости.

Для этого подойдет положенный на пол (лужайку) обруч, выложенный круг из веревочки, ведро, таз или любой другой подходящий предмет. Бросайте в такую цель мелкие предметы и подсчитывайте очки.

НА БЕРЕГУ.

Если вы окажитесь на море или около любого другого водоема, собирайте с ребенком различные камешки, ракушки. Сравнивайте их по размеру, цвету, форме, считайте, выкладывайте интересные картинку из них на песке.

ИГРЫ, ИЗВЕСТНЫЕ ВСЕМ.

Для детей с **косоглазием и амблиопией** очень полезны такие игры, как **настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, городки**. Эти игры требуют от детей оценки глубины пространства, удаленности предметов и расстояния между ними.

Вспомните также, забытую сейчас игру в **бумеранг** (посложнее) и **летающие тарелочки**.

Обязательно приобретите **воздушного змея**: огромная польза для глазок, а какой праздник для детской души!



Для **слабовидящих детей** больше подойдут настольные игры: **бильярд, футбол, хоккей**, с помощью которых дети смогут тренироваться в определении удалённости объектов в пространстве относительно себя и других объектов, расстояния между ними.

Катание на велосипеде также вполне доступно детям с нарушениями зрения и весьма полезно, - естественно, под контролем взрослых.

И не забудьте про самую простую игрушку - **мяч** (бросать, ловить, бить в цель).

МЕЛКАЯ МОТОРИКА

Научите ребенка за лето:

- Самообслуживанию (молнии, шнурки, кнопки, пуговицы);
- Собирать, перебирать ягоды;
- Полоть грядки;

- Выкладывать рисунки из камней, шишек, спичек, круп;
- Играть с глиной, мокрым песком;

В дождливую погоду можно:

- Собирать мозаику, конструкторы, пазлы;
- Перебирать крупы;
- Играть с пальчиками (народные игры типа «Сорока»);
- Раскрашивать раскраски цветными карандашами;
- Складывать простые игрушки из бумаги (оригами);
- Вышивать (крупным крестиком);
- Завинчивать гайки (игрушечные и настоящие);
- Лепить из пластилина, пластика, теста, глины.

Приятного отдыха!

