**Зрение.**

**Упражнения для глаз и продукты питания полезные для зрения**

Хламова Ольга Васильевна

педагог дополнительного образования

МАОУ ДОД «Районный центр

дополнительного образования»

**Зрение** – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир.

Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Такие полезные для развития ребенка мультфильмы, развивающие компьютерные игры, телевизор – все это неотъемлемая часть жизни ребенка.

Парадокс в том, что глаза тренируются ежедневно, но, несмотря на это, зрение может ухудшаться. Врачи уже давно трубят о том, что так называемая эпидемия заболеваний органов зрения развивается катастрофическими темпами.

*Какая же польза гимнастики для глаз?*

**Зрительная гимнастика** – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение.

Главной задачей гимнастики для глаз для детей является формирование правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться.

Регулярная гимнастика для глаз, так называемая физминутка, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз.

Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

Начинать гимнастику для глаз (элементарные упражнения) необходимо уже в раннем возрасте. Пятиминутное занятие, которое годовалый ребенок воспринимает как игру, надо проводить два-три раза в день.

Перечисленные ниже упражнения для глаз для детей подойдут абсолютно всем. Такие занятия снимают напряжение с глазных мышц, улучшают зрение.

**Упражнение для глаз жмурки**

Очень сильно зажмуриться на 5 – 7 секунд, затем максимально расслабить глаза. Повторить упражнение 3 – 5 раз.



**Бабочка**

 В течение одной – полутора минут как можно быстрее моргать. Можно попросить ребенка представить, что это трепещутся крылья бабочки. На самых первых занятиях в глазах может появиться дискомфорт (жжение или несильная боль). Это упражнение для глаз полезно, так как во время быстрого движения век слезная жидкость распределяется намного равномернее по поверхности глаза.



**Фокус**

Поставьте перед глазами ребенка большие пальцы обеих рук, вытяните их вверх, затем начинайте разводить пальцы в разные стороны. Попросите малыша следить за обоими пальцами. Пусть скажет Вам, где он перестал видеть пальцы. Тогда начинайте вести их снова навстречу друг к другу. Повторите упражнение 2 – 3 раза. Через неделю можно начинать усложнять упражнения: раздвигать пальцы вверх и вниз, по диагонали, в абсолютно разные (не противоположные) стороны; вращать кистями по часовой стрелке и против нее, в разные стороны.



**Зоркие глазки**

Это упражнение тоже будет легче выполнять с родителями или другим партнёром. Ребенку нужно посмотреть на партнера, запомнить, как можно больше деталей: мимику, прическу, одежду, цвет глаз и другие мелочи. После этого попросите ребенка отвернуться и мысленно нарисовать человека, которого только что увидел. Повторите несколько раз. Это упражнение тренирует и глазные мышцы, и сетчатку.

**Перепрыгивания**

Расположите на расстоянии 20 см от глаз два предмета. Один должен быть прямо перед глазами, второй – на расстоянии 5 м. Ребенок должен с максимально большой скоростью переключать взгляд с одного объекта на другой.



**Перемещение фокуса**

Ребенок должен взять в правую руку маленький предмет – брелок или ручку. Медленно выпрямляя руку, продолжать следить глазами за вещью.

 **Расплывчатые контуры**

Это упражнение предназначено для лечения близорукости и дальнозоркости. Для детей с близорукостью необходимо выбрать отдаленный предмет, для дальнозорких – находящийся близко предмет. Главное, чтобы у выбранного предмета было много мелких деталей, частей. Это может быть что-то пестрое или дерево за окном. Ребенок должен в течение 7 – 10 минут разглядывать объект, выбранный им. Через некоторое время зрение начнет восстанавливаться.



**Выбираем нужные продукты для глаз.**

**ВИТАМИН С** - киви, апельсины, лимоны, свекла, лук, зеленый горошек, белокочанная капуста, печень, картофель, помидоры, яблоки, артишоки, спаржа, шпинат, брокколи, грейпфрут. Улучшает кровообращение в области глаз. Дневная потребность 100 мг, овощи желательно употреблять в сыром виде.

**ВИТАМИН А** – печень, морковь, шпинат, тыква, папайя, зеленая листовая капуста, брокколи, дыня, помидоры, авокадо, абрикос, спаржа, зеленый горошек, фасоль, персик.

Витамин А – предупреждает куриную слепоту и улучшает сумеречное зрение. В день достаточно выпить один стакан свежевыжатого морковного сока со сливками или несколькими каплями масла.

**ВИТАМИН Е** – подсолнечное и соевое масло, миндаль, маргарин, грецкие орехи, арахис, сливочное масло, яйца, молоко, шпинат. Дневная потребность – 100 г шпината, 100 г мюсли. Улучшает кровообращение в области глаз.

**ВИТАМИН В1** – орехи, полированный рис, мед, брокколи. Улучшает светочувствительность сетчатки глаз. Дневная потребность - 100 г приготовленной на пару брокколи.

**ВИТАМИН В2** – яблоки, пивные дрожжи, полированный рис и пшеничные зерна, молоко. Улучшает светочувствительность сетчатки глаз. Дневная потребность – 1 стакан молока.

**ВИТАМИН В6** - капуста, пшеничные зерна, яичные желтки, рыба всех сортов. Улучшает светочувствительность сетчатки.

**ВИТАМИН В12** - виноград и чистый виноградный сок, яичный желток, черника, финики, петрушка, чернослив, абрикосы. Улучшает светочувствительность сетчатки. Дневная потребность 3 мг.