



Гимнастика

для глаз

Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения.

Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Жмурки. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 - 6.

Повторить 4- 5 раз.

2. Ближко - далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

3. Влево - вправо. Не поворачивая головы, посмотреть вправо-влево на счет 1 - 4. Тоже вверх-вниз.

Повторить 4 -5 раз.

4. Дуги и Круги. Полукруг «мостик» на счёт 1-2. Затем круговые движения глазами «буква О » на счёт 1-4.

Повторить 4-5 раз.

5. Моргалки. Моргать глазами на счет 1-4, затем посмотреть прямо перед собой на счёт 1-4.

Повторить 4-5 раз.

Мир так прекрасен, особенно если мы его видим...

Как сохранить зрение ребёнка?

Правило 1. Давайте возможность ребёнку больше двигаться, выполнять разные двигательные задания по степени интенсивности.

Правило 2. Включите в рацион питания **полезные для глаз продукты:** творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за осанкой ребёнка - при «кривой и сутулой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением.

Правило 4. Просмотр телепередач допустим с расстояния не менее 3 метров (сидя напротив телевизора).

Правило 5. Книжки с текстом и картинками должны быть крупными. Помните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 30-35см. Читать лёжа нельзя.

Правило 6. Больше пользоваться естественным освещением. Смотреть телевизор в темной комнате нежелательно.

Правило 7. Игры на компьютере – 3 раза в неделю по 10-15 минут. Экран монитора должен находиться на уровне глаз и не ближе 50 см.

Игры на сотовом телефоне вредны, поскольку вызывают чрезмерное напряжение глаз из-за маленького размера экрана.

Правило 8. Ежедневно делайте вместе Гимнастику для глаз. Превратите эту процедуру в увлекательную игру!