В наше время, век компьютерных технологий, очень остро стоит проблема сохранения зрения наших детей. Мы разрешаем им смотреть телевизор, играть в планшет, приставки, компьютер и редко задумываемся о том, какие серьезные последствия ждут их впереди из-за нашей вседозволенности, халатности. У нас проблемы: мы устаем на работе, нас расстраивают повышающиеся цены и мы, чтобы нас хотя бы дома «не напрягали» – разрешаем детям все вечера и целые выходные сидеть за компьютером.

Предлагаю вашему вниманию зрительную гимнастику и комплекс несложных упражнений для снятия усталости с глаз, которые, надеюсь, будут полезны не только вам – взрослые, но и детям, с которыми вы найдете время позаниматься и, следовательно, позаботиться об их настоящем и будущем здоровье.

Занимайтесь с удовольствием и на здоровье!

**Зрительная гимнастика для детей**

Дети совершают глазами движения в соответствии с текстом.

*Взрослый сидит напротив ребенка и держит в руке рыбку (макет, игрушку) и передвигает ее, согласно тексту (рыбка плавает – влево, вправо, вверх, вниз).*

Рыбка плавала, ныряла,  
Рыбка хвостиком виляла  
Вверх плывёт и вниз нырнёт,  
Вверх плывёт и вниз нырнёт  
Вправо, влево, вправо, влево   
Всё ныряла то и дело.  
Вот она какая – рыбка золотая!

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

Ослик ходит, выбирает, что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива, а внизу растёт крапива,

Слева - свекла, справа - клюква, снизу - свежая трава,

Сверху - сочная ботва. Закружилась голова.

Кружится в глазах листва (*выполняют круговые движения глазами*).

Выбрать ничего не смог и без сил на землю слёг (*закрывают глаза*).

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (*Закрывают оба глаза*)

Наши глазки отдыхают,

Упражнения выполняют. (*Продолжают стоять с закрытыми глазами)*

А теперь мы их откроем,

Через речку мост построим. *(Открывают глаза, взглядом рисуют мост).*

Нарисуем букву о, получается легко.  *(Глазами рисуют букву «о»)*

Вверх поднимем, глянем вниз, *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)*

Вправо, влево повернем, (*Глаза смотрят вправо- влево)*

Заниматься вновь начнем. (*Глазами смотрят вверх, вниз).*

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

Буратино потянулся, (*Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев).*

Вправо – влево  повернулся,

Вниз – вверх  посмотрел

И на место тихо сел*. (Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево).*

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**Вот еще несколько простых упражнений для детей:**

***Вверх – вниз, влево – вправо.***

Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

***Круг.***

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

***Квадрат.***

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

***Покорчим  рожицы.***

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика – губки вытянуты вперёд – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

***Рисование носом.***

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

***Расширение поля зрения.***

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

***Буратино.***

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.

**Комплекс упражнений для снятия усталости с глаз**

1. Крепко зажмуриться на 5-7 секунд, затем открыть глаза и быстро моргать в течение 30-60 секунд.

2. Поместить указательный палец левой руки на расстоянии 25—30 см от глаз, так чтобы он находился на воображае­мой линии посередине лица. Сосредоточить взгляд на кон­чике пальца и смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку.

3. Вытянуть руку и смотреть на кончик пальца в течение 3— 5 секунд, а затем медленно согнуть руку, приблизить палец к глазам и смотреть на него в течение этого же времени.

4. Отвести правую руку в сторону, медленно двигать палец справа налево и следить за ним глазами, не двигая при этом головой. Повторить это упражнение, перемещая палец сле­ва направо.

5. Приложить палец к носу и смотреть на него в течение 3— *5* секунд. Затем убрать руку и перевести взгляд на кончик носа, задержать взгляд на 2—4 секунды. Закрыть глаза и под веками подвигать глазным яблоком вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы.

6. Смотреть вдаль прямо перед собой в течение 2—4 секунд, перевести взгляд на кончик носа и задержать его на 3—5 секунд.

7. Вытянуть руку перед глазами на расстоянии 30-50 см от глаз и совершать ею круговые движения по часовой стрел­ке. Следить за кончиком пальца только глазами. Повтори­ть это упражнение, двигая руку против часовой стрелки.

**Многофункциональные упражнения для глаз**

Все эти упражнения способствуют улучшению кровообращения глаз, облегчают зрительную работу на близком расстоянии, сни­мают утомление глаз, улучшают циркуляцию внутриглазной жид­кости. Помогают и несложные упражнения для мышц глаз.

1. Исходное положение — сидя. Крепко зажмурьте глаза на 3—5 секунд, а затем откройте их на 3—5 секунд. Повторите 5-10 раз.

2. Исходное положение — сидя. Быстро моргайте глазами в течение 1—2 минут.

3. Исходное положение — стоя. Смотрите прямо перед собой 2—3 секунды, затем поставьте палец руки на расстояние 25 — 30 см от глаз и переведите взгляд на кончик пальца. Смот­рите на него 3 – 5 секунд, затем опустите руку. Повторите упражнение 10—12 раз. (Можно делать, не снимая очков.)

4. Исходное положение — сидя. Закройте веки и слегка мас­сируйте их круговыми движениями пальцев в течение 1 ми­нуты.

5. Исходное положение — сидя. Тремя пальцами каждой ру­ки легко нажмите на верхнее веко, спустя 2 секунды сни­мите пальцы с пека. Повторите 3—4 раза.