#### ****Гимнастика для глаз.****

#### ****Советы родителям по профилактике зрения у ребенка****

**В период первых 10-12 лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В течении этого времени глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных внешних факторов таких как повышенные зрительные нагрузки ( игры на компьютере, чтение книг, просмотр телевизора), травмы, инфекции, неблагоприятная экология и другие.**

Так как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному негативному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у ребенка?

Любая двигательная активность помогает глазкам вашего малыша лучше работать, поэтому заставляйте ребенка больше прыгать, бегать, играть в подвижные игры.

Также для тренировки зрения полезно играть с очень яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются. Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз, превратив это в ежедневную интересную и увлекательную игру.

Первым признаком утомления глаз у малыша, помимо его жалоб, является трение глаз ладошками, поэтому необходимо провести с ним несложную гимнастику для глаз, которую можно представить малышу уже в два-три года.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5-6.

- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль за окно.

- Попросите малыша вытянуть правую руку вперед, дайте ему в эту руку игрушку и пусть он следить глазами за медленными движениями игрушки: влево - вправо, вверх-вниз.

- Пусть сделает 3-4 круговых движения глазами вправо, затем влево.

- Сама мама может поделать очень легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век указательными пальцами.

Для того чтобы поддержать и стимулировать работу органов зрения у детей более старшего возраста, следует выполнять определенные упражнения для глаз. Эти упражнения лучше всего начинать с простых движений, постепенно увеличивая их сложность и скорость. Для достижения быстрого и стойкого эффекта необходимо постепенно довести время однократной тренировки до 10-15 минут, начиная с 3-5 минут. При этом желательно проводить 2-3 тренировки в день.

Упражнение № 1. **Массаж (выполняется сидя).**

- крепко зажмурьте глаза в течении 3-5 секунд, затем откройте глаза на 3-5 секунд.

Повторите 7-8 раз;

- закройте глаза и массируйте их круговыми движениями указательных пальцев, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц также круговыми движениями от носа к вискам в течении 1-2 минут;

- кончиками указательных пальцев слегка нажимать на верхние веки в течении 1-2

секунды. Повторить 5 раз;

- частое моргание глазами в течении 1-2 минут.

Упражнение № 2. **Движение.**

Каждое упражнение начинать с 10-25 секунд отдыха с закрытыми глазами и повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

- движение глазными яблоками вертикально вверх – вниз;

- горизонтальные движения глаз: направо - налево;

- круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении;

- движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении;

- плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по вертикали, по горизонтали, по диагонали. ( Эти упражнения можно выполнять и с открытыми и с закрытыми глазами);

- сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него –глаза легко соединятся;

- смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки.

Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы.

Тоже выполняйте левой рукой. Повторите 5-7 раз в каждом направлении.

Упражнение № 3. **Сведение глаз.**

Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движениями. Повторить 10-15 раз.

****Упражнение № 4.****

Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстоянии 25-10 см. от глаз, посмотрите на него 3-5 секунд. Снова посмотрите в даль. Повторите 10-12 раз.

Упражнение № 5. **Метка на стекле.**

Прикрепите на оконное стекло на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Посмотрите 5 секунд на удаленные предметы за окном, затем переведите взгляд на метку на 5 секунд, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.

****Упражнения для глаз можно дополнить гимнастикой для мышц шеи и плечевого пояса в течении 3-5 минут.****

1.Откинувшись на спинке стула сделать глубокий вдох, наклонившись вперед сделать выдох. Повторить 5-6 раз.

2. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

3. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднят реки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.