**«Гимнастика для глаз – детям»**



 По статистике у каждого третьего взрослого и у каждого четвертого маленького жителя планеты существуют проблемы со зрением. Это и немудрено, ведь 90% всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для детей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда ребёнок спит.

Поэтому так важно беречь зрение смолоду. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства. Один из наиболее удобных и проверенных способов - **детская гимнастика для глаз.**

Медики разработали тысячи комплексов, которые помогут укрепить и сохранить зрение малыша. Все они направлены на снятие напряжения с детских глазок, что особенно важно в современное время, когда ребенок с малых лет сидит за компьютером. Большинство гимнастик для глаз детей предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях. Пусть малыш двигает глазками «верх-вниз, влево-вправо. Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет - пусть считает сам. Если нет - помогите ему.

Чтобы снять напряжение в глазках, малыш должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его смотреть вдаль в течение 5-10 минут. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глазки для отдыха на 1-2 минуты.

Предложите ребёнку представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть, таким образом, на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Малышу нужно представить, что его носик растет, а он следит этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться - считайте в этот раз оборот: от 8 до 1.

Попросите малыша не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом - прямо, потом медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить. Еще одно хорошее упражнение - закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом - наоборот. Такое упражнение для глаз детей ослабляет мышцы и улучшает кровообращение

Чтобы малыш тренировал зрение, ему полезно играть с яркими, подвижными игрушками. Пусть они прыгают, катаются, кувыркаются и вертятся.

И помните — зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается. Это, конечно, если естественным путем. Есть еще, безусловно, хирургическая, лазерная и контактная коррекция. Но ведь никто из нас не хочет исправлять малышу зрение именно таким путем.

Вот почему **гимнастика**, которую ребёнок будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глаз.

**Упражнения для глаз (комплекс 1)**

И. п.- сидя за столом.

1. Закрыть глаза. Отдых 10- 15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2.Движения глазными яблоками.

 Глаза вправо - вверх.

 Глаза влево – вверх.

 Глаза вправо – вниз.

 Глаза влево – вниз.

Повторить 3 – 4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10 – 15 сек.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 сек. Ладони на стол. Открыть глаза.

**Упражнение для глаз (комплекс 2)**

И. п.- сидя за столом.

 1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

 2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5-6 сек. Открыть, посмотреть на кончик носа. Посмотреть 3-4 раза.

 3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 сек. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Отрыть 10-15 сек. Отрыть глаза.

**Упражнения для глаз (комплекс 3)**

И. п.- сидя за столом.

 1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

 2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

 3. Поморгать глазами. Повторить 5-6 раз.

**Упражнения для глаз (комплекс 4)**

И. п.- сидя за столом.

 1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

 2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.

 3. Закрыть глаза, расслабить веки, 10-15 сек.

 4. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза.