

Консультация для родителей

«Гимнастика для глаз»

Очень важно помнить и не забывать, что зрение нужно беречь с раннего детства. А взрослые должны этому уделять большое значение.

Сейчас дети очень много сидят за компьютером, телевизором. Перестали играть в настольно-печатные, развивающие игры и другие. Предпочтение отдают играм в планшетах, телефонах, которые есть почти у каждого ребенка. Дети очень мало стали читать. Поэтому нужно не забывать делать гимнастику для глаз в целях профилактики утомления. Можно включить музыку и потанцевать, или сделать несколько танцевальных движений. Гимнастику можно делать в любом месте, если ее выучить и помнить.

Вот несколько несложных упражнений, которые можно делать в течение дня.

1. Посмотри на предмет

Следить за некоторыми предметами, которые находятся в разных местах. Водить глаза влево, вправо, вверх, вниз.

2. Зажмурься

Закройте сильно глаза, напрягая глазные мышцы. Затем откройте глаза и, расслабив мышцы глаз, посмотрите куда –нибудь вдаль. Такое упражнение делайте несколько раз, чтобы полностью снять напряжение глаз.

3. Держи голову прямо

Держа голову, прямо надо посмотреть направо и посмотреть на какой-нибудь предмет вдаль, зафиксировать свой взгляд. Далее посмотрите также влево, вверх и вниз. Каждый раз, когда будете смотреть вдаль, не забывайте расслаблять мышцы.

4. Посмотри на свой нос

Очень простое упражнение, его можно делать в любом месте. Надо посмотреть на кончик носа и задержать взгляд, а затем закрыть глаза. Открыть глаза, посмотреть вдаль. Повторять желательно несколько раз.

5. Капелька

Это упражнение лучше делать у окна: в магазине, в транспорте. Оно самое простое упражнение для глаз. На уровне глаз найдите капельку воды на стекле и надо переводить взгляд то на капельку, то вдаль. Повторить это упражнение несколько раз.