

Как сохранить зрение ребенка.

Рекомендовать родителям комплекс упражнений для глаз, который при его регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой сохранения зрения. Эти упражнения лучше всего проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо – влево, вверх – вниз и т.д.

Общие советы: упражнения выполняются сидя на стуле, голова неподвижна, поза удобная; после каждого упражнения предложите ребенку закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30-40 секунд.

1-е упражнение - движение глазами яблоками в верх- вниз. Медленно поднять глаза максимально вверх и медленно опустить максимально вниз. Повторить каждое движение 4-6 раз.

2- е упражнение – моргание. Быстро закрыть и открыть глаза, сжимая и разжимая веки, т.е. моргая. Это движение полезно повторять после каждого упражнения на тренировку зрения.

3-е упражнение – движения глазами яблоками вправо – влево. Медленно повернуть глаза максимально вправо и затем также медленно повернуть их влево. Повторить движение в каждую сторону 4-6 раз.

4- е упражнение – вращение глазами по часовой стрелке – против часовой стрелки. Вращения выполняются плавно, без рывков, сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить движения в каждую сторону 3-4 раза.

5- е упражнение – фиксация взгляда на кончике носа. Посмотреть на кончик носа, зафиксировать взгляд в течении 10-20 секунд, не моргая, максимально расслабив мышцы.