

Профилактика детской близорукости.

Уважаемые родители!

Вы можете многое сделать для того, чтобы сохранить зрение своего ребёнка. Эта информация будет полезна и тем, чьи дети попали в группу риска по развитию близорукости (миопии), и тем, чьи дети уже имеют какие – либо нарушения зрения.

Предлагаемые упражнения «Школы для глаз» помогут и вам, уважаемые взрослые, если по долгу службы вы интенсивно работаете за компьютером, сосредоточенно воспринимаете печатную информацию и т.п.

Внимание: заниматься нужно, приняв «королевскую осанку», - спина прямая, голова неподвижна. Периодически контролируйте положение головы: поставьте локоть согнутой руки на стол и обопритесь подбородком на кулак.

Желаем успеха!

«Школа для глаз».

(комплекс упражнений для коррекции зрения).

Выполняйте вместе с ребёнком.

1. **«Стрельба глазами».** Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз), не доводя их до утомления.
2. **«Мотылёк».** Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»). Это расслабляющее движение необходимо выполнять после каждого упражнения.
3. **«Заборчик».** Поднимать глаза вверх и опускать вниз.
4. **«Совёнок».** Вращать глазами по часовой стрелке «рисую» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки.
5. **«Оптическое голодание»** - «пальминг» (от англ. Ладонь). Опершись локтями о стол, легко прикрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. При этом пальцы перекрещиваются на лбу, а основание ладоней касаются скул. Каждая ладонь как бы образует купол над глазом, и её середина находится над зрачком. Расслабить всё тело. Сделать несколько глубоких выдохов. Эффект будет сильнее, если «пальминг» выполнять под негромкую музыку.
6. **«Восьмёрка горизонтальная».** Повесить на стене лист бумаги с горизонтально нарисованной восьмёркой и совершать движения глазами по её контуру последовательно в обе стороны.
7. Медленно поднести указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отвести палец от носа, сопровождая его взглядом. Поморгать и выполнить обратное движение.
8. Повторить упражнение 5.

Если кому – то из детей показано ношение очков, а он отказывается их надевать из – за реакции сверстников, проведите беседу в группе. (Глаза – бесценный орган чувств, но замечаем мы это лишь тогда, когда в

результате травмы или болезни снижается острота зрения. Попробуйте с закрытыми глазами найти загаданный предмет в группе. Неправда ли, трудно? Вот почему люди говорят: «Береги как зеницу ока!»)