

# Гимнастика для глаз



Зачастую дефекты зрения у детей обнаруживаются поздно, иногда уже в подростковом возрасте. Лечение дается с трудом, и исправить ситуацию очень сложно.

Ребёнок редко жалуется на зрение.

Наиболее распространённые дефекты зрения у детей:

- Близорукость.
- Дальнозоркость (иногда её называют также «сверхзоркость»).
- Врождённое слабое зрение.

Поэтому вы должны немедленно показать своего малыша окулисту, если заметите следующие признаки:

- У ребёнка часто бывают покрасневшие глаза; вы замечаете, что он избегает смотреть на свет.
- Глаза часто слезятся, есть выделения.
- Ребёнок часто жмурится и плотно закрывает веки.
- Наблюдая за чем-нибудь, ребёнок часто склоняет голову набок; рассматривает предметы или картинки с очень близкого расстояния.
- У ребёнка часто болит голова.
- При одинаковом освещении ребёнок по-разному воспринимает цвета и размеры игрушек.

предлагаю комплекс упражнений, «тренируйтесь» с малышом дома.



**- В ПОНЕДЕЛЬНИК,  
КАК ПРОСНУТСЯ,  
ГЛАЗКИ СОЛНЦУ УЛЫБНУТСЯ,  
ВНИЗ ПОСМОТРЯТ НА ТРАВУ  
И ОБРАТНО В ВЫСОТУ.  
(ПОДНЯТЬ ГЛАЗА ВВЕРХ,  
ОПУСТИТЬ ИХ КНИЗУ,  
ГОЛОВА НЕПОДВИЖНА;  
(СНИМАЕТ ГЛАЗНОЕ  
НАПРЯЖЕНИЕ)**





## **- ВО ВТОРНИК**

**ЧАСИКИ ГЛАЗА,  
ВОДЯТ ВЗГЛЯД ТУДА - СЮДА,  
ХОДЯТ ВЛЕВО, ХОДЯТ ВПРАВО  
НЕ УСТАНУТ НИКОГДА.**

**(ПОВЕРНУТЬ ГЛАЗА  
В ПРАВУЮ СТОРОНУ,  
А ЗАТЕМ В ЛЕВУЮ,  
ГОЛОВА НЕПОДВИЖНА)**



## **- В СРЕДУ**

**В ЖМУРКИ МЫ ИГРАЕМ,  
КРЕПКО ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЕМ.  
РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ,  
БУДЕМ ГЛАЗКИ ОТКРЫВАТЬ.  
ЖМУРИМСЯ И ОТКРЫВАЕМ  
ТАК ИГРУ МЫ ПРОДОЛЖАЕМ.  
(ПЛОТНО ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА,  
ДОСЧИТАТЬ ДО ПЯТИ  
И ШИРОКО ОТКРЫТЬ ГЛАЗКИ)**





## **- ПО ЧЕТВЕРГАМ**

**МЫ СМОТРИМ ВДАЛЬ,  
НА ЭТО ВРЕМЕНИ НЕ ЖАЛЬ,  
ЧТО ВБЛИЗИ, ЧТО ВДАЛИ  
ГЛАЗКИ РАССМОТРЕТЬ ДОЛЖНЫ!  
(СМОТРЕТЬ ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ,  
ПОСТАВИТЬ ПАЛЕЦ  
НА РАССТОЯНИИ 25-30СМ ОТ ГЛАЗ,  
ПЕРЕВЕСТИ ВЗОР НА КОНЧИК ПАЛЬЦА  
И СМОТРЕТЬ НА НЕГО, ОПУСТИТЬ РУКУ.  
УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ ГЛАЗ)**



## **- В ПЯТНИЦУ**

**МЫ НЕ ЗЕВАЛИ  
ГЛАЗА ПО КРУГУ ПОБЕЖАЛИ.  
ОСТАНОВКА, И ОПЯТЬ  
В ДРУГУЮ СТОРОНУ БЕЖАТЬ.  
(ПОДНЯТЬ ГЛАЗА ВВЕРХ,  
ВПРАВО, ВНИЗ,  
ВЛЕВО И ВВЕРХ; И ОБРАТНО:  
ВЛЕВО, ВНИЗ,  
ВПРАВО И СНОВА ВВЕРХ)**





— Хоть **В СУББОТУ**  
выходной

мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть взглядом  
в верхний правый угол,  
затем нижний левый;  
перевести взгляд  
в верхний левый угол  
и нижний правый)



**В ВОСКРЕСЕНЬЕ**

будем спать,  
а потом пойдём гулять,  
чтобы глазки закалялись  
нужно воздухом дышать.

(закрывать веки,  
массировать их  
с помощью круговых  
движений пальцев:  
верхнее веко от носа  
к наружному краю глаз,  
нижнее веко от наружного края  
к носу, затем наоборот)

