

Эффективная зарядка для глаз ребенку:

1. Вверх-вниз, влево-вправо.

Попросите ребенка поводить глазами в разные стороны. Для того, чтобы ребенку не было скучно делать зарядку можно использовать любимые игрушки, куклы или самолетик, за перемещением которых и будет наблюдать малыш, а также веселые стишки:

Глазки вправо, глазки влево
И по кругу проведем.
Быстро-быстро поморгаем
И немножечко потрем.
Посмотри на кончик носа
И в межбровье посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.
Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
А на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.
Всю неделю по порядку
Глазки делают зарядку
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда
В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем,
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
И в четверг мы не зевали
Глаза по кругу побежали
Остановка, и опять
В другую сторону бежать
В пятницу мы будем спать,
А потом пойдем гулять
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Откажитесь от телефона как минимум за час до сна, в конце дня глаза слишком сильно устают.

2. Попросите ребенка нарисовать круг глазками – 10 раз в одну сторону и 10 в противоположную. Также можно делать упражнение, используя другие фигуры – прямоугольник, крест, бабочку.

3. Упражнение с меткой на окне. Одно из самых эффективных упражнений для тренировки глазных мышц. Наклейте на окно какую-нибудь наклейку или метку и просите малыша смотреть 10 секунд на нее, а потом 20 секунд вдаль за окно. Глаз фокусируется то на близком предмете то на дальнем и, таким образом тренирует мышцы. Похожее упражнение для тренировки фокуса глаза с использованием карандаша. Поместите карандаш перед глазами ребенка и потихоньку перемещайте его к переносице, заранее попросив малютку не отводить взгляд и внимательно следить за предметом. Повторите 10 раз.

4. Известный офтальмолог Владимир Жданов неоднократно рассказывал о пользе такого упражнения для наших глаз и глаз наших детей.

5. Сложите ладошки крест-накрест и поднесите к глазам ребенка, так чтобы не было щелей. Попросите малыша представить что-то приятное и радостное, можете включить спокойную музыку или звуки природы, главное создать позитивную и умиротворяющую атмосферу и посидите так с крохой в течение как минимум 10 минут. Это упражнение является одним из наилучших для расслабления глаз и даже восстановления остроты зрения.