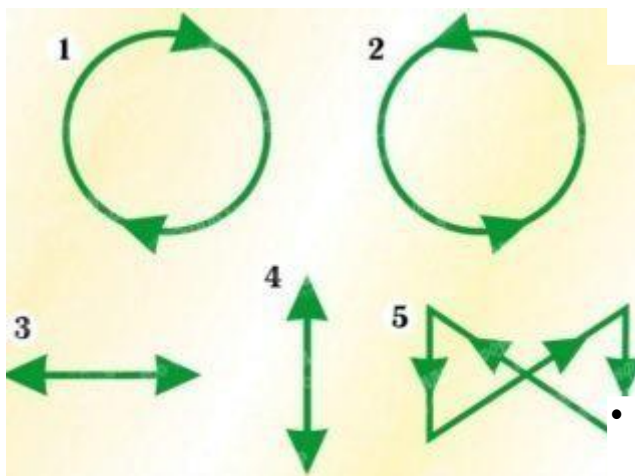


Зрительная гимнастика для детей

Зрительная гимнастика для детей дошкольного возраста в среднем проводится 3 раза в день по 5 минут. Офтальмологами разработан комплекс стандартных упражнений для глаз, рекомендованный к выполнению дошкольниками.

- На потолок крепятся большие разноцветные круги (из цветной бумаги или картона). В течение 8-10 секунд ребенок должен внимательно смотреть на каждый из них.



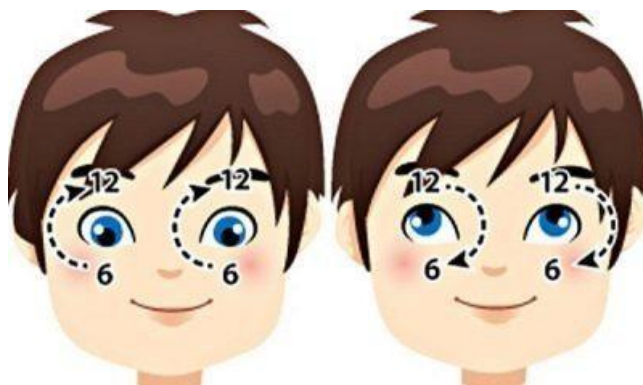
Переходя взглядом с одного круга на другой, важно, чтобы ребенок двигал только глазами, а голова должна оставаться в неподвижном положении. Когда малыш закончил смотреть на круги, ему следует закрыть веки на 10-15 секунд. После чего повторить упражнение заново.

повторить упражнение несколько раз.

- Ребенок старается что есть силы зажмурить веки на 5 секунд, потом резко их расслабить. В таком порядке следует повторить упражнение несколько раз.
- Ребенок, не двигая головой, медленно поднимает глаза вверх-вниз, а потом вправо-влево. Для маленького ребенка лучше, чтобы он мог фиксировать свой взгляд на каком-нибудь объекте, который соответствует одной из крайних точек.



- Нужно к стене или потолку прикрепить картинку со сложным узором. Ребенок должен, не перемещая головы, внимательно взглядом пройти по всем линиям. После выполнения данного упражнения нужно сделать перерыв как минимум на 10 минут.



- Ребенок поочередно фиксирует свой взгляд то на самом дальнем, то на самом ближнем объекте от него.

Важно помнить, что даже самые интересные игровые упражнения при ежедневном выполнении ребенку могут наскучить. Тогда выполнять он их будет формально, без первичного усердия. Поэтому рекомендуется время от времени менять набор упражнений.

Вы можете найти множество упражнений для глаз в стихах - этим вы сможете еще больше увлечь своего малыша. Еще один способ избежать рутины – **периодически менять обстановку**, то есть заниматься гимнастикой не только дома или в детском саду, но и во время прогулки.

