

## Гимнастика для глаз



По статистике, современные дети очень много времени проводят перед телевизором, за компьютерами и т.д., все это влияет на ухудшение зрения, необходимо делать зрительную гимнастику. Мы ее проводим несколько раз от 3 до 5 минут.

## Примеры гимнастики для глаз

Двигаются только глаза:

Вправо-влево

Вверх-вниз

Далеко-близко

По кругу

По диагонали снизу-вверх и  
наоборот.

Частое моргание в течение 20  
секунд.



### «Пальминг»

Не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мысленного представления. Необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует потереть ладошки друг о

друга, сделать их «горячими». Поставив локти на стол и мягко закрыть глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Хорошо проводить в течении 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи).

### «Замечаем пальчики»

Локти ставим на стол, ладони рук по обеим сторонам от лица. Шевелим пальцами на обеих руках, глядя перед собой. Сморим перед собой, но краем глаза (периферическим зрением) видим движения пальцев.

### «На прогулке»

Перевод взгляда с одного объекта, находящегося на расстоянии 1 метра, на дальний объект – крышу дома, облако, макушку дерева и др. «Одень» взглядом елку на участке в бусы сверху-вниз и по диагонали «На что похожи облака?» - взгляд вверх и вдаль.