## *****Упражнения для глаз.**********7 весёлых упражнений для детских глазок, рекомендуемые офтальмологами*****

***Гимнастика для детских глазок поможет натренировать, значительно укрепить глазную мышцу и избежать серьезных проблем во взрослой жизни.***

***1. «Бабочка».*** Помогите малышу представить, что его веки и реснички это крылышки красивой бабочки. Необходимо моргать глазами, при этом все движения должны быть легкими, воздушными и достаточно быстрыми.  
  
***2. «Веселые часики».*** В этом случае представляем, что глаза являются стрелками, которые смотрят то вправо, то влево. Необходимо выполнить не менее 20 повторений, при этом стоит внимательно следить за ровным положением головы.  
  
***3. «Жмурки».*** Данная игра известна всем детям. При выполнении этого упражнения необходимо крепко зажмурить глаза, приблизительно на 5 секунд, а затем их полностью расслабить.  
  
***4. «Железнодорожный светофор».*** Ребенок представляет себя светофором. Он должен закрывать то правый, то левый глаз.  
  
***5. «Кто кого переглядит».*** Необходимо как можно дольше не моргать глазами. С каждым днем это время начнет увеличиваться. Как только ребенок моргнет, он должен закрыть глаза и представить, что спит. Напряжение с расслаблением благотворно действует на мышцы.  
  
***6. «Близко-далеко».*** На окно необходимо прикрепить небольшой круг. Ребенок должен переводить взгляд с него на более далекий объект. Например, на уличный столб, дерево, соседнее здание.  
  
***7. «Массаж».*** Закрыть глаза и погладить подушечками пальцев веки. Массажировать также можно скулы, брови и края глазниц. Это поможет улучшить кровообращение в данной области и оказывает сильное положительное влияние на органы зрения.