**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребёнка-детский сад № 68 г. Благовещенска»**

Консультация для родителей

**«Гимнастика для глаз – детям»**

Подготовила: Сергиенко Н.В.

По статистике у каждого третьего взрослого и у каждого четвертого маленького жителя планеты существуют проблемы со зрением. Это и немудрено, ведь 90% всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для детей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда ребёнок спит. Поэтому так важно беречь зрение смолоду. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства. Один из наиболее удобных и проверенных способов — детская гимнастика для глаз.

Медики разработали тысячи комплексов, которые помогут укрепить и сохранить зрение малыша. Все они направлены на снятие напряжения с детских глазок, что особенно важно в современное время, когда ребенок с малых лет сидит за компьютером. Большинство гимнастик для глаз детей предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях. Пусть малыш двигает глазками «верх-вниз, влево-вправо. Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет — пусть считает сам. Если нет — помогите ему. Чтобы снять напряжение в глазках, малыш должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его смотреть вдаль в течение 5-10 минут. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глазки для отдыха на 1-2 минуты. Предложите ребёнку представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть таким образом на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Малышу нужно представить, что его носик растет, а он следит этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться — считайте в этот раз оборот: от 8 до 1. Попросите малыша не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом — прямо, потом медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить. Еще одно хорошее упражнение — закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом — наоборот. Такое упражнение для глаз детей ослабляет мышцы и улучшает кровообращение. Чтобы малыш тренировал зрение, ему полезно играть с яркими, подвижными игрушками. Пусть они прыгают, катаются, кувыркаются и вертятся. И помните — зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается.

Вот почему гимнастика, которую ребёнок будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глаз.