

Упражнения для глаз

Эффективная профилактическая мера - зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Непродолжительная гимнастика - около одной минуты - проста и доступна каждому. Например, сидя за компьютером, ребенок поднимает глаза кверху и, представив летящего там мотылька или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы - двигаться должны только глаза!

Есть, конечно, и другие нехитрые правила. Обучите им своего ребенка на выбор. Пусть выполняет их самостоятельно. Польза от этого будет не малая.

1. На счет 1 - 4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 4-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами: вверх - вправо - вниз - медленно в обратную сторону: вверх - влево - вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-5 раз

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1 - 4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз - прямо, вправо – прямо, влево - прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

5 Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить на счет 1 - 4 и перенести взгляд на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

6. Посмотреть на указательный палец; удаленный от глаз на расстоянии - 30 см, и на счет 1 - 4 приблизить к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 1 5 раз.