

Уважаемые родители!

Предлагаем Вам совместно с ребёнком сделать гимнастику для глаз. Заниматься можно начинать уже с очень раннего возраста. С 2-3 лет уже можно. Для начала следует посадить малыша напротив себя и попросить повторить его за вами быстрый взгляд влево и вправо. Совсем маленькие детки не знают пока: где — лево, а где — право, поэтому достаточно просто спросить: “А ты так умеешь? Я вот умею!”

Увлечь ребёнка упражнениями для глаз можно в любое время:

- когда он слишком сильно разыгрался и уже начинает проказничать, чтобы успокоить его
- когда он устал заниматься, внимание рассеивается, чтобы отвлечь и снова сфокусировать на задачах
- после просмотра телевизора и игры в компьютер, чтобы расслабить мышцы глаз и дать им отдых
- после активной спортивной деятельности, чтобы переключится на более спокойный ритм

Самая главная цель — тренировать мышцы органов зрения. От такой тренировки и будет зависеть дальнейшая судьба “маленьких глазок”. Более того, такие методы способны:

- успокоить повышенную нервную активность
- замедлить или обратить вспять падение уровня зрения при детской близорукости, дальнозоркости и даже при астигматизме
- дать глазкам передышку и время на восстановление
- помочь в переработке информации, которую детский мозг получает в больших количествах



Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрим вверх)

Вниз морковку опусти

(смотрим вниз)

Только глазками смотри:
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да зайчика умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.





Кошка

Вот окошко распахнулось,
(разводят руки в стороны)
Кошка вышла на карниз.

(имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх
(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз
(смотрят вниз)

Вот налево повернулась
(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела,
Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)

