И для глаз есть зарядка - будет зрение в порядке

Предлагаю комплекс упражнений и заданий, стимулирующих и активи­зирующих зрение.

**«Цифры из воздуха»** Это разминка! Сначала «рисуем» глазами круги, овалы, прямоугольни­ки. Далее идёт «высшая математика» - «рисуем» взглядом цифры - от 1 до 5 и обратно.

**«Ищем звёздочку»** Плотно закрываем глаза ладошками - не пальцами! - и долго-долго без напря­жения смотрим в темноту. Пусть ребенок представит, что эта темнота - ночное небо и где-то очень дале­ко прячутся звёздочки, ко­торые надо увидеть. Если глаза у ребёнка действи­тельно устали, то, будьте уверены, в темноте он увидит не только звёздоч­ки, но и «летающую тарел­ку» с инопланетянами.

**«Веточки - меточки»** Опытные офтальмоло­ги считают это упражне­ние «золотым» - если его делать регулярно и пра­вильно, то ребёнку очень долго не понадобятся очки. Нарисуйте на окне на уровне глаз ребёнка кружок диаметром 3-5 мм. Лучше, если метка на сте­кле нарисована красным фломастером, это помо­гает точно сфокусировать взгляд. Расстояние от глаз до метки - 40 см. Пусть ре­бенок переводит взгляд с самого дальнего предме­та за окном на кружок - «с веточки на меточку», оста­навливаясь на каждом из них на 5 секунд. Повторить 10 раз. Делать дважды в день. «Веточка» за окном (соседний дом, дерево, столб и т.д.) должна нахо­диться на том же уровне, что и «меточка». Метка обязательно должна быть красного цвета - именно этот цвет заставляет акко­модацию работать. Лёгкий массаж воротни­ковой зоны шеи (можно просто поглаживать, раз­минать) - отличное завер­шение зарядки для глаз!