**Консультация для родителей**

**«Какие упражнения для глаз наиболее эффективные?»**

**Пример упражнений для гимнастики**

**Упражнение 1.**

Выполняется сидя.

1 - крепко зажмурить глаза на 3-5 с. Затем открыть глаза на 3-5 с.

Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

**Упражнение 2.**

Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

**Упражнение 3.**

Выполняется стоя.

1 - смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с,

2 - поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз,

3 - перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с,

4 - опустить руку.

Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

**Упражнение 4.**

Выполняется стоя.

1 - вытянуть руку вперед,

2 - смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица,

3 - медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоя-нии.

**Упражнение 5.**

Выполняется сидя.

1 - закрыть веки,

2 - массировать их круговыми движениями пальца.

Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

**Упражнение 6.**

 Выполняется стоя.

1. - поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз,

2 - смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с,

3 - прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 с,

4 - убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с,

5 – поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз,

6 - смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с,

7 - прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 с,

8 - убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с.

Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет объединенную работу обоих глаз (бинокулярное зрение).

**Упражнение 7.**

 Выполняется стоя.

1 - отвести руку в правую сторону,

2 - медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем,

3 - медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем.

Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

**Упражнение 8.**

Выполняется сидя.

1 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза,

2 - спустя 1-2 снять пальцы с век.

Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

**Упражнение 9.**

Выполняется сидя.

1 - смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с,

2 - перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с.

 Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.

**Упражнение 10.**

 Выполняется стоя.

1 - поднять правую руку вверх,

2 - медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и, не опуская головы, следить глазами за пальцем,

3 - медленно передвигать палец полусогнутой руки снизу вверх и, не поднимая головы следить глазами за пальцем.

Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию