ТРЕНИРУЕМ ГЛАЗА

- Начните с упражнения-игры
  Повесьте на стенах в детской комнате большие картинки и фотографии. Попросите ребёнка встать в центр комнаты. Называйте изображения по очереди, а малыш показывает на них только глазами, не поворачивая головы.

- Обязательно посетите офтальмолога. Пока глаза не нагружены, нет так называемой ложной близорукости, легче поставить диагноз.

- Не покупайте для школьных занятий полированный стол. Он даёт блики, которые вредят глазам. Также неполезны книжки, отпечатанные на глянцевой бумаге

- Освойте гимнастику для глаз
  Она укрепляет мышцы, улучшает кровообращение и координацию, препятствует усталости глаз. После каждого упражнения надо зажмуриться и отдыхать 30 секунд. Повторить весь комплекс упражнений 2 раза.

1. Не поворачивая головы, поднять глаза вверх, опустить повернуть вправо и влево
2. Посмотреть прямо перед собой. Поставить палец в 25-30 см от глаз, посмотреть на кончик пальца, опустить руку
3. Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх. И обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх
4. Направить взгляд в верхний правый угол, в нижний левый, в верхний левый угол, нижний правый
5. Закрыть глаза. Круговыми движениями пальцев помассировать верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее - от наружного края к носу