

«Профилактика нарушения зрения у детей раннего возраста»

Офтальмотренаж – специальная гимнастика для глаз, после длительной зрительной нагрузки. (Для профилактики близорукости)



Огромную помощь глазам окажет и специальный несложный массаж, и даже физические упражнения.

Самое лёгкое малышам:

1. При появлении утомления глаз – растереть мочки ушей;
2. Упражнение «Филин» - закрыть глаза, затем широко раскрыть, посмотреть вдаль (4-5 раз).
3. Упражнение «Метёлки» - часто моргать, до 5-ти раз (по 4-5 раз) и проговаривать текст: Вы, метёлки, усталость снимите, Глазки нам хорошо освежите. Моргание даёт отдых нервам сетчатки.

Гимнастика для глаз способствует:

- улучшению кровообращения;
- расслаблению мышц глаз;
- улучшению циркуляции внутриглазной жидкости;
- укреплению вестибулярного аппарата;
- совершенствованию сложных движений глаз.

4. Упражнение «Жмурки» - перед детьми цветные фишки или мелкие игрушки; дети зажимаются, расположение предметов изменяется. (Определить произошедшие изменения – до 5-ти раз);
5. «Далеко - близко» - дети смотрят в окно, быстро отыскивают глазами предметы, которые называет ведущий (6-8 раз);
6. Смотреть на предметы находящиеся далеко – через 2-3 сек. на предмет, расположенный близко.