**Зрительная гимнастика для детей после игры на компьютере.**

Упражнения можно выполнять стоя или сидя. Амплитуда движений глаз максимальная.

1. **Упражнение для глаз.**

При закрытых глазах, сильно напрягать мышцы глаз, на счет 1 — 4, затем открыть глаза, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 — 6. Повторить 4 — 5 раз.

1. **Упражнение для глаз.**

Держать голову прямо и не поворачивая ее, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 — 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 — 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

1. **Упражнение для глаз.**

Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 – 15, голову при этом держать прямо.

1. **Упражнение для глаз.**

Быстро по диагонали перенести взгляд: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 — 6; затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 — 6.

1. **Упражнение для глаз.**

Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1 — 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 — 6. Повторить 2 — 3 раза.

1. **Упражнение для глаз**.

Держать голову прямо, не поворачивая ее, делать медленно круговые движения глазами сначала по часовой стрелке, а потом против нее. Затем посмотреть вдаль на счет 1 — 6.

1. **Упражнение для глаз.**

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 — 4 вверх, на счет 1 — 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 — 6.

1. **Упражнение для глаз**.

На оконном стекле, на уровне глаз ребенка крепятся красные круглые метки диаметром 3 — 5 мм. За окном выбирается любой отдаленный предмет для фиксации взгляда вдали. Ребенка просят встать перед окном возле метки на стекле, на расстоянии 30 — 35 см и предлагают ему посмотреть на рисунок метку, наклеенную на стекле  (время фиксации взгляда 10 с), затем просят перевести взор на удаленный объект за окном и в течение 10 с зафиксировать на нем взгляд. Продолжать таким образом переводить взгляд с метки на стекле на удаленный предмет и наоборот.

**Продолжительность этой зрительной гимнастики** 1 — 1,5 мин.

***Помогите своим детям сохранить ясное зрение***

 ***и увидеть мир во всех красках!***