**Памятка для родителей «Гимнастика для глаз».**

Цель: обеспечение психологической поддержки семьи в вопросах укрепления здоровья детей.

**Гимнастика для глаз** — это комплекс специальных упражнений, направленных на сохранение зрения и снятие усталости. Весь комплекс — очень простой, делать упражнения нужно по 3-5 минут два раза в день. При этом вы не только снимите усталость, но и сможете избавиться от множества проблем, которые, казалось бы, вообще никак не связаны со зрением.

1. **«Метка на стекле».**

Это самое эффективное упражнение для тренировки мышц глаз. Расстояние от оконного стекла 30-35см. На уровне глаз крепиться метка круглая диаметром 3-5 мм. За окном намечается предмет для фиксации (дерево, дом). Надо поочередно переводить взгляд то на предмет ,то на метку. Упражнение выполняется 2 раза в день в течении 25-30 дней. Затем перерыв 10-15 дней.

Первые 2 занятия - 3 мин., следующие два-5 мин., остальные -7 мин.

1. **«Рисование кончиком носа».** Превратились в Буратино и пишем или рисуем кончиком носа.
2. **Короткие раскачивания.** Цель- снять напряжение глаз. Стоя ,ноги врозь. Нужно ритмично и не слишком быстро покачиваться всем телом из стороны в сторону, попеременно перемещать вес тела с одной ноги на другую.
3. **Длинные раскачивания.** Помимо коротких раскачиваний можно практиковать и длинные раскачивания. В этом случае раскачивание должно быть более размашисты с поворотом туловища в соответствующую сторону. Голова остается неподвижной относительно плеч и туловища.
4. **Пальминг.** Следует удобно сесть ,сложить ладони рук в форме чашек и положить одну ладонь на другую крест накрест ,чтобы основания мизинцев обеих рук лежали одно под другим. Держа руки в таком положении ,поднимите их и переместите вниз по лицу на переносицу, глаза закройте. Закройте глаза и убедитесь что под ладонями нет давления и напряжения на глаза. Сначала перед вами будет ряд светящихся точек. Конечная цель добиться черного поля. Пальминг расслабляет оптические нервы, улучшает циркуляцию крови и снимает напряжение. Пальмингом можно заниматься ежедневно около 30 мин. перед сном.
5. **«Школа мяча»** П.Ф.Лесгафта.Игры, развивающие подвижность глазных яблок.
* Бросить мяч вверх и поймать его.
* Ударить мячом об пол и поймать его.
* Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать.
* Бросить мяч об стену, дать упасть на пол и поймать.
* Бросить мяч об стену и поймать не дав упасть на пол.
* Перебрасывать мяч из руки в руку.
* Бросить мяч под углом в пол, дать удариться о стен ,отскочить, упасть на пол, после чего поймать его.
1. **Рисование пальцем.**

 Представьте, что ваш палец карандаш и им можно рисовать. Рисуем и следим за пальцем.

1. **Соляризация.** Закрыть глаза и повернуть глаза в сторону солнца Начать поворачивать голову из стороны в сторону в течении 4-5 мин.после чего можно открыть глаза только на мгновенье, при повороте головы. Смотреть не на солнце, а рядом с ним. При этом нужно часто моргать. Делать на открытом воздухе.

Данная гимнастика для глаз не имеет никаких противопоказаний, ее выполнение не должно утомлять глаза.

**Самое главное – тренировать регулярно, постепенно и понемногу, чтобы вошло в привычку, как чистка зубов и водные процедуры. Тогда ваше зрение будет обязательно хорошим!**