***Гимнастика для глаз***

***Учитель – дефектолог Горюнова В.А.***

 Гимнастика помогает отдыхать **глазам ребенка**, укрепить **глазные** мышцы и повысить их тонус. Все это влияет на остроту **зрения в лучшую сторону**. Педагоги и врачи с уверенностью говорят, что  **гимнастика для глаз для детей** является замечательной **профилактикой проблем со зрением**.

1. Часто моргаем. Затем закрываем **глазки и считаем до 5** ( повторяем 5 раз).
2. Крепко зажмуриваем **глаза и считаем до 3**. Затем открываем **глазки и смотрим вдаль**, считая до 5. (повторяем так 4 раза).
3. Вытягиваем правую руку вперед. Медленно двигаем указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз. При этом следим за ним взглядом, но голову держим на месте. (повторяем 4 раза).
4. Вытягиваем левую руку вперед, слегка согнув ее в локте. Смотрим сначала на указательный палец руки четыре счета, а, затем переводим взгляд вдаль и смотрим шесть счетов. (повторяем 4 раза.
5. Проделываем круговые движения **глазками 3 раза вправо**, затем столько же влево. Затем смотрим вдаль и считаем до 6 (повторяем еще 1 раз).

 **Отличным дополнением** к упражнениям для **глаз** станет подбор продуктов, которые содержат витамины, необходимые для **глаз**.

**Витамин С**. Он улучшает кровообращение в области **глаз**. Продукты с большим содержанием витамина С: апельсин, киви, свекла, зеленый горошек, шпинат, брокколи, помидоры, яблоки.

 **Витамин А**. Способен предупреждать так называемую куриную слепоту и повышает остроту **зрения в сумерках**. Продукты с большим содержанием витамина А: морковь, папайя, дыня, авокадо, абрикос, персик.

 **Витамин Е**. Так же, как и витамин С, улучшает кровообращение вокруг **глаз**. Продукты, содержащие большое количество витамина Е: молоко, шпинат, миндаль, подсолнечное масло, грецкие орехи, арахис.

 **Витамин В1**. Улучшает светочувствительность сетчатки **глаза**. Продукты с большим содержанием витамина В1: брокколи, рис, мед.

 **Витамин В2**. Тоже влияет на способность воспринимать сетчаткой **глаза свет**. Продукты, содержащие большое количество витамина В2: яблоки, рис, молоко.

 **Витамин В6**. Улучшает проникновение света через сетчатку **глаза**. Продукты, богатые витамином В6: капуста, пшеничные зерна.

 **Витамин В12**. Улучшает светочувствительность сетчатки **глаза**. Его потребность, дневная норма - всего лишь 3 мг. Продукты, содержащие витамин В12: виноград, черника, финики, чернослив, абрикосы.

 Как видите, не только одна черника может помочь **глазкам лучше видеть**. Для **детей** особенно важен сбалансированный рацион, где преобладают овощи и фрукты. Кроме того, можно проводить витаминное лечение. Но какие витамины лучше купить, вам должен посоветовать врач. Но помните, что главное - это **профилактические меры и гимнастика для глаз для детей**, которая поможет преодолеть проблемы со **зрением**.