

**Для улучшения зрения, уменьшения утомления глаз
была разработана следующая система упражнений.**

Замечательный китайский врач Шэн, живший в 16 веке рекомендовал делать гимнастику утром и вечером, а первые два упражнения - днем в случае большой нагрузки.

Сидя, голову держать прямо, глаза должны смотреть вперед.

1. *Согревание глаз ладонями.*

Закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони (точка Лао-гун, «дворец труда») должен находиться против зрачка, т.е. центра глазницы. Представьте себе, что тепло наших ладоней сконцентрировалось в точке Лао-гун. Теперь в течение 30-60 секунд направляйте это тепло в глаза.

2. *Круговые движения глаз.*

Закройте глаза и производите ими круговые движения налево, вверх, направо, вниз, затем - в обратном направлении. Повторить по 5- 10 раз в каждом направлении. Движения выполняйте в медленном темпе. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

3. *Движение глаз по горизонтали.*

Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее как в предыдущем упражнении. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу и так же медленно приведите в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

Эти упражнения не только полезны, но и придадут глазам блеск и особую о выразительность.

Вытяните правую руку прямо перед собой, разогните ее в кисти, взгляд фиксируйте на ногте среднего пальца. Сопровождая ноготь, взглядом! не поворачивая головы! переведите руку вправо так, чтобы она составила с правым плечом одну линию. Теперь перемещайте руку с горизонтали в

направлении левого плеча. Повторите упражнение, используя левую руку, т. е. сначала поставьте ее перед собой, затем переместите влево, затем -вправо. Повторить 5 раз, меняя руку, темп медленный.

4. *Фиксирование взгляда на приближающихся и удаляющихся*

Упражнение «Метка на стекле»

Ребенок становится у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На этом стекле, на уровне глаз прикрепляется круглая метка диаметром 3-5 см. красного цвета.

Вдали, от линии взора, проходящей через эту метку он намечает какой -либо предмет для фиксации (дом, дерево), затем поочередно переводят взор то на метку на стекле, то на этот предмет.

Упражнение проводится 2 раза в день, в течение 15-20 дней. Продолжительность каждого занятия должна составлять 3 минуты, последующие два дня - 5 минут, остальные дни - 7 минут.

«Питайтесь» глаза.

- ❖ Умело подбирая продукты питания, вы дадите своему ребенку здоровые и красивые глаза.
- ❖ Для того чтобы глаза блестели, нужно много витаминов А и В.
- ❖ Они поддерживают на хорошем уровне зрение и предохраняют хрупкую ткань глаза. Витамин А благоприятствует ночному зрению. Морковь, петрушка, абрикосы, черника очень богаты этим витамином, так же как и масло, сыр, жир рыбной печени.
- ❖ Витамин В присутствует в орехах, яйцах, крупах.
- ❖ По - настоящему волшебное лекарство - стакан морковного сока в день, Если у вас есть соковыжималка, вы сможете всегда дать свежий сок. Ваш ребенок не откажется его пить: он превосходен. В соответствующее время года делайте ему абрикосовый сок и свежую чернику.
- ❖ И наоборот, избегайте всего, что утомляет печень.

- ❖ Состояние печени отражается на состоянии глаз. Особенно вредит избыток сладостей и жиров.
- ❖ Прекрасные глаза - это также здоровые глаза.
- ❖ Кто хорошо видит, не щурится, не морщится не косит.
- ❖ Вы должны вскрыть то, что угрожает зрению ребенка и не теряя начать действовать.