**Берегите зрение с детства!**

Родители прекрасно знают, насколько важны для развития и здоровья ребенка физические упражнения,укрепляющие мышечную систему.Однако, зарядка для тренировки глаз является обязательной процедурой для ребенка далеко не в каждой семье. А ведь если бы детки регулярно делали гимнастику для глаз в домашних условиях (особенно,если есть наследственная предрасположенность к появлению дальнозоркости,близорукости или астигматизму),то зрение не ухудшалось бы заметно с каждым годом. Можно с полной уверенностью сказать,что гимнастика для глаз для детей школьного возраста и дошкольников является замечательной профилактикой проблем со зрением и заболеваниями глаз.

С момента рождения и до 12 лет у ребенка активно развиваются органы зрения. Вероятность испортить зрение в это время увеличивается. Негативное влияние на глаза оказывают повреждения (травмы,химические ожоги), чрезмерные нагрузки перед монитором компьютера и у телевизора, инфекции, заболевания, иные причины. Ежедневно ребёнок получает и перерабатывает много информации, необходимо все время напрягать органы зрения. Последствием является усталость - главный виновник проблем с глазами у детей. Даже при идеальном зрении нужно регулярно заботиться об их релаксации. В противном случае придется столкнуться с сухостью и покраснением глаз, плохой видимостью на большом расстоянии.

Поскольку зрение у детей постоянно развивается, глазки малыша требуют особой опеки. Для них были придуманы специальные тренировки. Эти тренировки полезны не только для профилактики, но и для восстановление зрения. Прежде чем прибегать к операции, лазерной или другой коррекции, попробуйте вернуть здоровье зрительных органов естественным путем. Для этого нужно запастись терпением, за один день ситуация не исправляется.

Чтобы просто снять напряжение, сделайте вместе с ребенком следующие упражнения:

* Быстро поморгайте глазами, закройте веки и посидите тихо 5-10 секунд.
* Сильно зажмурьтесь на 5 секунд, откройте глаза, посмотрите вдаль и задержите взгляд на 5 секунд.
* Вытяните правую руку перед собой, медленно поводите указательным пальцем вправо и влево, вверх и вниз, следя за движениями пальца взглядом.
* Медленно вращайте глазами влево и вправо, несколько раз по кругу.
* Сядьте на стул, ладонями упритесь в пояс, поверните голову вправо, не склоняясь, и посмотрите на левый локоть, затем проделайте то же самое наоборот.
* Осторожно нажимайте указательными пальцами на закрытые веки, бережно массируя их.

Такую зарядку для глаз детей рекомендуется проводить каждый день, предпочтительно в вечернее время, повторяя каждое упражнение по 5-6 раз. Этот комплекс упражнений подходит для детей дошкольного возраста, начиная с двух лет.

Научиться видеть одинаково хорошо и вдали, и вблизи можно следующим образом: вытянув перед собой руку, надо сконцентрировать зрение на указательном пальце, затем перевести взгляд на какой-либо большой предмет, находящийся на расстоянии более трех метров от вас. Затем снова сконцентрировать взгляд на пальце. И так проделать несколько раз с каждой рукой.

Также тренировать зрение можно с помощью следующего упражнения: надо наклеить на оконное стекло бумажный кружок, диаметром около 5 мм, черного или красного цвета, посадить ребенка перед окном. На кружок необходимо смотреть две минуты, затем перевести взгляд на какой-либо предмет на улице и рассмотреть его до мельчайших деталей, насколько это возможно. Делайте это упражнение каждый день по 10 минут.

Однако, одними упражнениями лучше не ограничиваться, ведь не менее важна и профилактика. Следует помнить, что кровообращение в организме очень важно для работы глаз. Чтобы сберечь зрение, ребенок должен больше двигаться, заниматься спортом и играть в подвижные игры.
Очень важно следить за осанкой ребенка – искривление позвоночника нарушает кровоснабжение мозга, тем самым провоцируя ухудшение зрения.
Ограничьте время, которое ребенок проводит за компьютером и телевизором, до разумных пределов, и не позволяйте смотреть в монитор в темной комнате – это очень вредно для глаз.
Самым маленьким тренировать зрение помогут яркие подвижные игрушки.
И не забывайте про зарядку для глаз – делайте ее регулярно.
Сберечь зрение ребенка, на самом деле, не так сложно – всего лишь следуйте этим простым рекомендациям и будьте здоровы!

Источник: <https://alfamed.info/stati/beregite_zrenie_detstva.html>