*Книги, планшеты, мультики по телевизору утомляют глаза. Им необходимо расслабление! Поэтому дочитаем пост и все-все попробуем, правда?*

ОБЕЗЬЯНКА
Предложите ребенку изобразить обезьянку, которая ничего не видит! Для этого надо закрыть ладошками глаза, положить локти на колени, голову наклонить немного вперед – это снимет напряжение с плечевого пояса. Предложите ребенку посидеть там минутку, а заодно придумать историю – чего не видит обезьянка? Или просто подумайте о приятном.

УТИНАЯ ЛАПКА

Если посмотреть на утиную лапу, то там можно разглядеть три пальца(?), или как это правильно назвать? Есть у нас орнитологи или просто знатоки?

Так вот, возьмите три пальца, приложите указательный палец к внешнему уголку закрытого глаза, средний на середину века, а безымянный к внутреннему уголку. Аккуратно надавливайте короткими и нежными движениями. Попробуйте слегка приоткрыть веко и закрыть. Достаточно 3-5 аккуратных надавливаний.

МИШКА КОСОЛАПЫЙ

Предложите ребенку отложить книгу или планшет, встаньте и вместе пошагайте, как мишка косолапый, переступая с ноги, переваливаясь. Руки должны свободно болтаться вдоль тела. Глаза можно закрыть, а можно оставить открытыми. Также упражнение послужит разминкой и снимет напряжения. Мерные покачивания на одном месте помогут расслабиться глазам – ведь смотреть, разглядывать ничего не надо.

ЖМУРКИ
Крепко крепко, изо всей силы зажмурьтесь и еще закройте глаза ладонями, побудьте в таком состоянии около минуты. Потом широко откройте глаза, упражнение можно повторить несколько раз. Полная темнота поможет глазам отдохнуть, а зажмуривание улучшает циркуляцию крови.

ФОКУСИРОВКА
Сделайте на окне метку- например, точку из пластилина, наклейку, чтобы было просто отмывать, можно вырезать кружочек, намазать его мылом. Он будет держаться на стекле и его легко убрать.
Найдите какой-то предмет вдалеке за окном. Например, дерево, и смотрите на него несколько минут, а потом переведите на точку на стекле. Затем снова на предмет и снова на точку. Сделайте так несколько раз.

ВОЛШЕБНЫЕ КРУГИ

Выпучите глаза, так, чтобы уууух! Страшно стало! И вращайте ими по часовой стрелке, а затем против. (Второе название этой игры – почувствуй себя Отелло.)

РИСУНКИ ГЛАЗАМИ

Рисуйте глазами геометрические фигуры – круги, квадраты, сердца, в общем, зависит от опыта и мастерства!

И не забывайте соблюдать режим, необходимый для здоровья глаз – перемежайте чтение отдыхом, читайте и пишите в светлом месте. И что нам еще в школе говорили?