



**Не только тело малышей требует зарядки, но и их глазки!**

□  
Ведь в наше время стало абсолютно естественно, что даже маленькие дети взаимодействуют с гаджетами, кстати, у нас есть публикация, о пользе и вреде которые несут нам телефоны, компьютеры и телевизоры, но сегодня не об этом.

□  
Мы подготовили для вас комплекс упражнений гимнастики для глаз, которые нужно проводить с детьми любого возраста, да и мамам с папами такая физкультура точно не помешает!

□  
Мы рекомендуем показывать упражнения на своём примере:

- 1. Движение глазами вправо и влево. Не забывайте, что имеете дело с ребенком, поэтому все упражнения выполняйте медленно, чтобы ему легче было повторить;
- 2. Зажмуривание и открытие глаз. Крепко, но без фанатизма зажимаем глазки на 5 секунд, после чего широко раскрываем глаза на несколько секунд. Изображая удивление;
- 3. Почешем носик. Отдаляем указательный палец от носа, внимательно смотрим на кончик пальца и медленно приближаем его, пока он не коснется носа
- 4. Геометрия. Обводим глазками разные геометрические фигуры. Если под рукой нет фигур, подойдут находящиеся рядом предметы.

□  
Выполняя упражнения каждый день, вы значительно уменьшите риски проблем со зрением!