**Упражнения для улучшения зрения у ребенка школьного возраста**  
Для ребятишек постарше также существуют разнообразные упражнения для глаз. В школьном возрасте нагрузка на детские глаза значительно возрастает, дети много времени проводят за компьютером, читают много литературы. Глаза устают, зрение может ухудшиться.  
  
Чтобы этого не произошло, покажите ребенку комплекс простых, но эффективных упражнений для глаз.  
  
Прежде всего, следует снять напряжение с глаз. Для этого, надо сесть на стул, накрыть глаза ладонями: правой ладошкой закрыть правой глаз, левой ладошкой – левый. На глаза давить нельзя. Далее нужно расслабиться и смотреть мысленным взглядом перед собой. В это время представить какое-либо радостное событие, что-то приятное.  
  
Такое упражнение нужно выполнять каждый день, по 10-15 минут. Зрение значительно улучшается.  
  
Если ребенок долго сидит над книгой или перед монитором, нужно сделать перерыв. Встать со стула, походить по комнате, делая круговые движения головой. 10 раз по часовой стрелке, столько же против часовой стрелки. Нужно завести поочередно то правую руку, то левую за противоположное плечо. После чего остановиться, привстать на носочки, потянуться вверх, к потолку.   
  
Это простое упражнение поможет снять напряжение с позвоночника, усилит кровообращение в области головы, шеи, расслабит глазные мышцы.  
  
При усталости глаз, для улучшения зрения нужно быстро моргать глазами в течение 1-2 минут. Потом глаза закрыть, помассировать веки легкими движениями указательных пальцев. Такое упражнение тренирует глазные мышцы, улучшает кровообращение.  
  
Сделайте с ребенком такую зарядку для глаз для детей. Вытяните перед собой правую руку, сконцентрируйте взгляд на указательном пальце. Переведите взгляд на какой-то большой предмет, стоящий дальше 3 метров. Затем взгляд опять нужно перевести на палец.   
  
Это упражнение делайте несколько раз с каждой рукой. Такая зарядка тренирует зрение, ребенок учиться видеть одинаково хорошо и в дали, и на близком расстоянии.  
  
Наклейте на оконное стекло бумажный кружок черного или красного цвета размером 5 мм. Посадите ребенка напротив. Нужно смотреть на кружок в течение 2 мин., затем следует посмотреть на какой-либо дальний предмет за окошком, внимательно его рассмотреть во всех деталях. Упражнение нужно делать каждый день по 10 минут.  
  
Следующее упражнение делайте стоя: Вытянуть руку прямо перед собой, смотреть на кончик указательного пальца 5 сек. Затем медленно приблизить палец к лицу, продолжая смотреть, пока не станет двоиться в глазах, Потом также медленно отвести руку обратно. Повторить упражнение 6 раз.  
  
Также, чтобы предотвратить снижение, ухудшение зрения заставляйте ребенка больше двигаться, играть в подвижные игры, заниматься спортом.   
  
Следите за его осанкой. Когда ребенок искривляет спину, сидя в скрюченной позе, нарушается кровоснабжение головного мозга. Это состояние провоцирует ухудшение зрения.  
  
Не разрешайте детям длительное время находиться перед телевизором, за монитором компьютера, особенно в темной комнате.  
  
Для тренировки зрения у малыша, купите ему яркие подвижные игрушки, которые вертятся, катаются, прыгают.  
  
И, конечно, регулярно делайте с детьми зарядку для глаз. Пусть она станет ежедневной, полезной привычкой. Воспользуйтесь этими простыми рекомендациями, тогда ничего не сможет угрожать зрению вашего ребенка.  
  
Будьте здоровы!