***Методические рекомендации для родителей:
«Как сохранить зрение у детей»***

Профилактика нарушения зрения у детей важна в любом возрасте, ведь орган зрения развивается и взрослеет вместе с ребенком! Воспринимая световые раздражения от чрезмерных усилий и напряжения, глаза утомляются и снижают эффективность своей работы. Офтальмологи предупреждают, что регулярное перенапряжение может привести к спазму глазных мышц, в результате чего глаза перестают отзываться на смену фокусного расстояния. В век информационных технологий увеличилась нагрузка на организм детей, что губительно сказывается на их здоровье.

***Совет 1. Профилактика зрительных расстройств***

**Суточный режим.** Следите, чтобы ваш ребенок соблюдал режим дня. В течение дня чередуйте разные виды деятельности:

* Ребенок должен рационально питаться, употреблять в пищу продукты, богатые витаминами и минералами.
* Ребенок должен чаще гулять на свежем воздухе.
* Ребенок должен спать в хорошо проветриваемой комнате не менее 10 часов.



**Зрительный режим.**

* Ребенок должен находиться прямо перед экраном телевизора (компьютера) на расстоянии от 2 до 5 метров.
* Длительность непрерывного просмотра телевизионных передач (работы или игры у компьютера) - 30 минут.
* Продолжительность занятий в домашних условиях - от 40 минут до 1 часа.



**Рабочее место.**

* Рабочее место должно соответствовать росту ребенка и хорошо освещаться.
* Во время занятий следите, чтобы ребенок держал туловище и голову прямо, а плечи - расправленными.

***Совет 2. Осмотр специалистов в динамике***

Постоянное наблюдение окулистом позволяет своевременно выявить нарушение зрения и подключить медикаментозное, приборное лечение, очковую или контактную коррекцию. Если ребенок впервые надевает очки или меняет их на новые, может появиться дискомфорт, который постепенно устраняется после привыкания.

#### *Совет 3. Для предупреждения зрительного утомления и нарушения зрения делайте вместе с ребенком гимнастику для сохранения остроты зрения*

 **Предложить ребенку**:

1. Навести фокус. Вытянуть большой палец левой руки перед собой на уровне глаз на расстояние примерно 40 см. На 5-10 сек. сфокусировать взгляд на своем пальце, затем, найдя вдалеке точку, смотреть на нее также 5-10 сек., затем снова на палец и вновь на отдаленную точку. Повторить 7-10 раз.
2. Снять напряжение. Поместить большой и средний пальцы одной руки по обеим сторонам носа ближе к глазам, а указательным нажать между бровями. Далее тремя пальцами делать круговые движения в течение 1 мин. Повторить 4 раза.
3. Выполнить упражнение «сон». Выполняется после каждого упражнения. Ребенок закрывает глаза, потирает ладони друг об друга и кладет их на лицо. Сидит так, глубоко дыша, 1-2 мин.

**Комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления**

*(продолжительность занятий 3-5 минут*)

- Попеременно без резких движений смотрите вверх-вниз, вправо-влево. Повторите 5-6 раз.

- Откинувшись на спинку ступа, сделайте глубокий вдох, наклонитесь вперед и сделайте выдох. Повторите 5-6 раз.

- Откинувшись на спинку стула, прикройте веки, крепко зажмурьте глаза и затем откройте веки. Повторите 5-6 раз.

- Положите руки на пояс - повернув голову вправо, посмотрите на локоть правой руки, повернув голову влево, посмотрите на локоть левой руки. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5-6 раз.

- Поднимите глаза вверх, сделайте круговые движения по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки. Повторите 5-6 раз.

- Смотрите прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, переведите взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.