**Зрительная гимнастика** – это замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение.

Зрительная гимнастика является своеобразной релаксацией для нервной системы ребенка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию.

Под влиянием систематически выполняемых упражнений

- глаза меньше устают,

- зрительная работоспособность повышается,

- при этом существенно улучшается кровоснабжение глаза, что способствует предупреждению нарушений зрения и глазных заболеваний.

Задача родителей – выучить простые зрительные гимнастики для детей и напоминать о выполнении упражнений ребенку дома и даже самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений!!!



Расскажите ребенку, что глаза следует тренировать. Разучите с ним гимнастики для глаз. Воспитайте в них привычку и потребность в выполнении этих гимнастик ежедневно, объясняя им, что это необходимо для глаз, для улучшения зрения.

Также можно выполнить зрительную гимнастику с помощью простых схем (движение глаз строго по направлению стрелки).



**Условия проведения зрительной гимнастики:**

* фиксированное положение головы (ребенок стоит, стараясь не поворачивать головы, ребенок сидит за столом, опираясь подбородком на ладони) - это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз!!!
* зрительная гимнастика выполняется несколько раз в течение дня по 2-3 минуты!!!

МДОУ «Детский сад № 104»

г. Ярославль

**Советы тифлопедагога**



Учитель - дефектолог:

Чуклеева Мария Александровна



**Рекомендации по работе за компьютером и просмотру телевизора**

* Детям до 5 лет не рекомендуется пользоваться компьютером. Детям 5-7 лет можно "общаться" с компьютером не более 10-15 минут в день 3-4 раза в неделю.
* Не разрешайте детям смотреть телевизор дольше 30 мин.
* Во время просмотра телевизора ребёнок должен находиться не ближе 2-х метров от экрана.
* Не наклоняйте голову вперед, смотря в таком положении на экран. Держите голову прямо, опирая ее на позвоночник.
* Чаще моргайте и глубоко дышите. В напряженные моменты действия на экране многие задерживают дыхание, что нельзя допускать.
* Пусть глаза перемещаются по всему экрану, вместо того, чтобы уставиться на какую-нибудь отдельную его часть.
* Во время рекламы, перерывов давайте отдых своим глазам – закройте их, поморгайте.
* Садитесь всегда по центру экрана, а не сбоку.

**ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ОЧКАМИ**

- Обязательно выполняйте режим ношения очков.

- Носите очки только в футляре.

- Снимайте и надевайте очки двумя руками.

- Кладите очки на стол стеклами вверх.

- Следите за чистотой очков.

- Промывайте очки водой и вытирайте чистым платком или полотенцем.

- Будьте аккуратны. Следите, чтобы ребенок не бросал очки.

- Не пользуйтесь сломанными, разбитыми или чужими очками.

**ПРАВИЛА НОШЕНИЯ ОЧКОВ И ОККЛЮЗИИ**

- Для правильного подбора очков заказывать их надо с ребенком.

- Утром проводите туалет очков.

- Очки носите постоянно, снимайте только во время сна.

- Окклюзию проводите постоянно, согласно рекомендациям врача.

**ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ**

***1. Упражнение, снимающее напряжение глазных мышц***

Ребенок должен отвернуться от телевизора, монитора или книги, и начать глазами чертить различные цифры, геометрические фигуры, буквы. Для достижения лучшего эффекта можно закрыть один глаз ладонью, и выполнять такие упражнения каждым открытым глазом в течение 3-5 минут.

***2. Упражнение, повышающее остроту зрения***

На стекло на уровне глаз ребенка наклейте небольшой кружочек, диаметром 1-1,5 см. Поставьте ребенка на расстоянии 30 см от этого кружечка. Малыш должен закрыть один глаз рукой, а вторым глазом сфокусировать взгляд на кружочке, считая до 5. После этого ребенку надо отвести взгляд на любой предмет. Продолжительность такого упражнения 3-5 минут на каждый глаз.

***3. Упражнение, помогающее побороть усталость глаз («Пальминг»)***

Сложите очень плотно ладони, разместив их под прямым углом так, чтобы образовалась фигура похожая на крышу, через которую не проникал бы свет. Закройте глаза веками и прикройте ладонями, но следите, чтобы скрещивание ладоней приходилось на центр лба, а нос находился между ними. Сидим так около пяти минут. С помощью этого упражнения мы «прогреваем» глаза энергией собственных ладоней.