

2. **Далеко-близко.** Посмотреть на метку на стекле и задержать взор на счёт 1 - 4 . Перевести взор вдаль на счёт 1 - 6. Повторить 4-5 раз.

3. **Лево-право.** Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль на счёт 1 - 6. Повторить 4-5 раз.

Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. -

МБДОУ «детский сад №1» для
детей с нарушением зрения.
г. Лысьва

4. **Диагонали**

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо - вверх, налево - вниз, потом прямо вдаль на счёт 1 - 6, затем налево - вверх, направо - вниз и посмотреть вдаль на счёт 1 -6. Повторить 3 - 4 раза.

Следите за своими глазами. Мир так прекрасен, особенно тогда, когда мы его видим!

Составила
Учитель-дефектолог
Нечуговских М.И.



Памятка для родителей

Как сохранить зрение ребёнка



Правило 1. Старайтесь, чтобы ребёнок больше двигался.

Правило 2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за осанкой ребёнка - при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением. Помните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25 - 35 см.

Правило 4. Не допускайте, чтобы ребёнок подолгу сидел перед телевизором, а уж если сидит, то только строго напротив и не ближе 3 метров.

Правило 5. Игры на сотовом телефоне лучше забыть.

Правило 6. Не читать лёжа и как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 7. Не забывайте, что смотреть телевизор в тёмной комнате недопустимо.

Правило 8. Дошкольник может заниматься на компьютере 15 минут в день.



Правило 9. Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз. Превратите эту процедуру в увлекательную игру!

Предлагаю специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо - лево, вверх - вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.

1.Жмурки. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 -6. Повторить 4 -5 раз.

