***Зоркие глазки***

*Ваш малыш постоянно прищуривается, отказывается рассматривать игрушки, до которых не может дотянуться? Быстрая утомляемость, покраснение, резь в глазах дают повод для срочного обращения к окулисту.*

*Помните, что если начать лечение сразу после появления первых симптомов, то процесс можно будет остановить. Улучшить, а порой и полностью восстановить нормальное зрение маленькому ребёнку гораздо легче, чем взрослому. Предотвратить и излечить многие глазные болезни у малышей можно в домашних условиях.*

*Специальное питание.*

*Глаза малыша нуждаются в витаминах А, С, Е, цинке, селене. Поэтому ежедневно кормите ребёнка свежими овощами. Особенно полезна для него морковь в сочетании с растительным маслом или сметаной. Из фруктов отдавайте предпочтение ярко – оранжевым (абрикос, персик), если у малыша нет на них аллергии.*

*Не забывайте также включать в рацион цельные крупы, орехи, сметану, творог (в этих продуктах содержатся вещества, которые укрепляют глаз и не дают сильно растягиваться глазному яблоку и сетчатке. Пойдёт на пользу и укроп (добавляйте его в супы, салаты). Всегда помните – ребёнку нужна сбалансированная пища, богатая витаминами, жирами, белками и углеводами.*

*Место для занятий.*

*Малыш любит рисовать, делать аппликации, возиться с пластилином? Следите за тем, чтобы он занимался в специально оборудованном для этого месте, создайте ему максимально комфортные условия.*

*Стол и стул. Мебель, несомненно, должна быть удобной и соответствовать росту юного художника.*

*Правильный свет. Хорошо, если освещение будет равномерным (желательно, чтобы стол стоял у окна). В вечернее время, включая настольную лампу, ставьте её слева от крохи.*

*Расстояние до глаз. Дистанция в 40 см от предмета (книга, альбом, тетрадь) до зрачка должна соблюдаться всегда. Внимательно следите за тем, чтобы во время занятий ребёнок не наклонялся к столу.*

*Специальная зарядка.*

1. *Сыграйте с малышом в жмурки. Пусть малыш слегка нажмёт на закрытые глазки тремя пальчиками каждой руки одновременно. Посчитайте вслух до двух, снимите пальчики с глаз. Повторите это 5 раз.*
2. *Попросите малыша, сидящего за столом, откинуться на спинку стула и последовательно закрывать, зажмуривать, а затем открывать глаза. Повторите 4 раза.*
3. *В положении сидя малыш должен положить руки на пояс. Пусть он 5 раз повернёт голову направо и посмотрит на свой правый локоть, затем тоже налево. С 2-3 лет дети только начинают смотреть мультики. Сделайте этот просмотр безопасным. Телевизор должен находиться на расстоянии трех метров от ребёнка, а киносеансы надо ограничить 15-20 минутами в день.*