**РОДИТЕЛЬСКИЙ ВСЕОБУЧ**

**«Упражнения для снятия зрительного напряжения»**

С помощью глаз человек воспринимает огромный поток информации, тем самым познаёт мир. Благодаря глазам мы имеем возможность видеть, читать и писать. Поэтому очень важно иметь хорошее зрение и попытаться сохранить его на долгие годы.

*Поговорим об охране зрения детей младшего школьного возраста.*

Самое главное – не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза: нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть иллюстрации дольше 10 – 15 минут.

Необходимо следить за осанкой ребёнка, правильностью его посадки : при низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и развития близорукости.

Особое внимание следует уделить правильному освещению – обеспечить сочетание общего и местного освещения. Настольные лампы должны быть мощностью 60-75 ватт. Лучше использовать галогеновые лампы, они более равномерно освещают поверхность стола. Лучше, если ваш ребёнок будет заниматься сидя за столом. При работе с книгой желательно использовать подставку для книг. Нельзя заниматься в плохо освещённых местах комнаты, и тем более – лёжа. Очень вредно читать в транспорте.

Много вопросов возникает о режиме просмотра телевизора и работе детей на компьютере.

Следует отметить, что допустимая длительность просмотра телепередач – 15-20 минут с расстояния 2,5-3 метра. Работа на компьютере разрешается 2 раза в неделю не позже 21 часа. Допустимое расстояние от глаз до экрана монитора – 50 см. Важно помнить, что резкая контрастность экрана и громкий звук утомляют ребёнка.

Необходимо также помнить, что длительное просиживание у экрана монитора серьёзно вредит не только зрению, но и здоровью ребёнка в целом. Следует сказать, что современные компьютерные игры и анимационные сериалы зачастую несут негативную смысловую нагрузку, что приводит ещё и к нарушению психического здоровья детей.

**О полезном:**

Спортивные упражнения, туризм, длительные прогулки снимают зрительное напряжение, насыщают организм кислородом, улучшают обмен веществ. Особенно благотворны игры в мяч, теннис, бадминтон.

**Простые упражнения, полезные для снятия зрительного напряжения:**

1. Поставить перед глазами на расстоянии 30 см. по средней линии палец или карандаш, посмотреть на палец (карандаш), затем вдаль. Повторить 5 раз.
2. Посмотреть на палец вытянутой руки, отвести руку в сторону, следя за пальцем глазами и не поворачивая головы. Передвинуть руку в другую сторону, продолжать следить глазами за пальцем. Повторить 10 раз.
3. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 5 раз.
4. Быстро моргать в течение 1 минуты.

 ***Будьте здоровы!***