**Рекомендации по сохранению зрения малышей**

**Зрение** – главный источник информации, получаемой из внешнего мира!
Хорошее зрение помогает ребенку правильно развиваться, начиная с самого раннего этапа младенчества. Каждый день для ребенка – своеобразное путешествие с массой  всего интересного и неизвестного, нагрузок и перегрузок. Глазки малышей ежедневно переутомляются. Согласно статистике, проблемы со зрением выявляются у одного ребенка из 20 детей дошкольного возраста. Что же делать, чтобы избежать этого? Или, если нарушение имеется, как помочь не только сохранить, но и всстановить его?

Что можете сделать вы?

Регулярно консультироваться с врачом – офтальмологом, тифлопедагогом и другими специалистами, выполнять их рекомендации.
Выполнять профилактические меры (ограничивайте для детей время просмотра телевизора, следите за тем, чтобы освещение было качественным, следите за тем, чтобы ребенок не тер глаза грязными руками и т.д.).
Играть!!!
Как показали современные исследования, **гимнастика для глаз** улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного напряжения.

 Главное – заниматься регулярно!

 Предлагаемые здесь упражнения в виде игр помогут сохранить зрение ребенка.

**Упражнение - игра "Солнечный зайчик".**

Как играем?

Взрослый читает стихотворение "Солнечный зайчик", а ребенок, держа голову неподвижно, медленно и аккуратно выполняет движения глазами, скользя взглядом за передвижением нарисованного (или воображаемого) зайчика.
Можно взять зеркальце и в солнечный день поиграть с отражением лучика солнца. Ребенок должен следить за хаотичными движениями "зайчика".
Изменяющаяся от игры к игре предлагаемая обстановка будет поддерживать интерес ребенка к выполнению задания.
Время выполнения – несколько секунд.

Солнечный зайчик.
Лучик солнца золотится –
Зайчик солнечный резвится.
Разыгрался – не унять,
Вот бы зайчика догнать!

**Упражнение – игра "Cпим и просыпаемся".**
Как играем?

Взрослый читает стихотворение «Спим и просыпаемся». Во время прочтения 1-й и 2-й строчек каждого четверостишия ребенок на 3 – 5 секунд (такова примерная длительность прочтения этих двух строк) сильно зажмуривает глаза, а во время прочтения 3-й и 4-й строчек на 3 – 5 секунд открывает. Это повторяем 5 раз, то есть по 1 разу на каждое четверостишие данного стихотворения.

Спим и просыпаемся.
Не добудишься котят –
Они крепко – крепко спят!
Только стоит им проснуться –
Глазки их, как будто блюдца!

Не добудишься зайчат –
Они крепко – крепко спят!
Только стоит им проснуться –
Глазки их, как будто блюдца!

Не добудишься бельчат –
Они крепко – крепко спят!
Только стоит им проснуться –
Глазки их, как будто блюдца!

Не добудишься лисят –
Они крепко – крепко спят!
Только стоит им проснуться –
Глазки их, как будто блюдца!

Не добудишься утят –
Они крепко – крепко спят!
Только стоит им проснуться –
Глазки их, как будто блюдца!

**Гимнастика для глаз**

Всю неделю по порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Во вторник часики - глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо –
Не устанут никогда!

Посмотреть в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию)

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)
Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

***Литература:***
Татьяна Кислинская. Как восстановить и сохранить зрение у ребенка. – Спб.: Питер, 2011. – 128 с.: ил.