

*Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
д/с "Звездочка" г. Зернограда*

памятка для родителей

«Берегите зрение детей»



подготовила воспитатель :

**нагорная натаалья
анатольевна**

2015 год.

глаза - главные помощники

Для сохранения полноценного зрения у детей необходимо соблюдать такие правила как:

- ⓐ Обязательное условие для зрительной работы – достаточная освещенность, но яркий свет не должен попадать на глаза.
- ⓐ Необходимо полноценное питание. Включайте в его рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту. Давайте ему чернику, клюкву и зелень: петрушку, укроп.
- ⓐ При чтении, рисовании следите, чтобы ребенок не наклонялся близко к тетради, книге, а свет падал слева (если ребенок правша) и справа (если ребенок левша).
- ⓐ Не разрешайте ребенку читать лежа, в транспорте.
- ⓐ Расстояние до книги должно быть 30 – 50 см.
- ⓐ Смотреть телевизор ребенку можно не более 20 минут в день на расстоянии 2-3 м. от экрана телевизора.

- ⓐ Детям можно сидеть за компьютером не более 20 минут, расстояние до экрана монитора должно быть не менее 60 см.
- ⓐ При необходимости убедите ребенка не стесняться носить очки.
- ⓐ Приучите ребенка не тереть глаза, так можно занести инфекцию, микробов.
- ⓐ Учите ребенка быть осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницы, иголка, спицы и др.)
- ⓐ Глазам нужен отдых, поэтому ежедневно делайте гимнастику для глаз — превратите эту процедуру в игру.

комплекс упражнений для глаз

И. п. для выполнения упражнений - стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

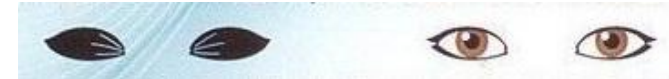
- ⓐ Колебательные движения глазами по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.



- ⓐ Колебательные движения глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.



- ⓐ Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- ⓐ Круговые вращательные движения глазами слева - направо, затем справа - налево.



- ⓐ Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую цифру 8.



- ⓐ Частые моргания глазами, без усилий и напряжений.



**позаботьтесь о зрении
ребенка сегодня, если
хотите сохранить его в
будущем!**