****

**В течение первых 12 лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов: негативные**

**факторы (компьютер, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология и др.**

**Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию и предотвратить ухудшение зрения у малыша?**

* **Любая двигательная активность помогает глазам лучше работать, поэтому**

**ребенок должен больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры.**

* **Следите за осанкой ребенка: если он сидит криво, у него нарушается**

**кровоснабжение головного мозга, что провоцирует проблемы со зрением.**

* **Ребенок не должен подолгу сидеть перед телевизором или компьютером.**

**Сидеть перед экраном нужно не сбоку, а напротив. Нельзя смотреть телевизор в темной комнате,**

**т.к. глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету.**

* **Для тренировки зрения полезно играть с яркими игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.**
* **Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз.**

***Превратите это в ежедневную увлекательную игру!***

***«День-Ночь».* Вы говорите «Ночь», ребенок закрывает глазки, «День» - открывает.**

***«Бабочка».* Бабочка порхает – машет крылышками (Ребенок моргает), села на цветочек (зажмуривается).**

***«Мячик».* Мячик прыгает вверх-вниз (ребенок водит глазами вверх-вниз).**

***«Прятки».* Попросите ребенка посмотреть, кто спрятался слева, а кто справа. Это упражнение**

**необходимо делать, не поворачивая голову.**

***«Угадай, что».* «Рисуйте» в воздухе буквы, цифры, животных или предметы. Ребенок должен следить за карандашом и постараться отгадать, что вы изобразили.**

***«Далеко – близко».* Подойдите к окну и посмотрите вместе с ребенком вначале на дальний предмет, затем на то, что находится вблизи.**

   

Составитель: Пахтаева Ю.В. – инструктор ФК. По материалам журнала «Здоровье дошкольника»