**Рекомендация для родителей «Острое зрение».**

Чтобы у детей не было проблем со зрением, достаточно выполнять несколько простых рекомендаций:

**1. Следите за тем, чтобы освещение рабочего места дошкольника было качественным,** ведь профилактика нарушения зрения у детей невозможна без соблюдения этого условия. Яркость от лампы должна распределяться равномерно по всему столу, а также яркость освещения стола и яркость освещения комнаты не должны сильно различаться (то есть писать или читать за столом при свете лампы в темной комнате – не лучшая идея). Но следите также и за тем, чтобы свет не слепил глаза ребенка. Оптимальным источником искусственного света является люминисцентная лампа, а вообще освещение должно распределяться так: 10-15 ватт на 1кв.м. комнаты, 40-60 ватт на 1кв.м. над письменным столом. Но, тем не менее, **самым лучшим освещением для профилактики нарушений зрения у детей является дневной свет, падающий из окна.**

**2.** **Для сохранения зрения абсолютно необходим свежий воздух,** который ребенок должен получать постоянно. **1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на лавочке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться.**

**3.** По согласованию с врачом давайте ребенку витамины и препараты для укрепления зрения: витамины А, С, витамины группы В, препарат с экстрактом черники или клюквы. Кроме того, **для профилактики нарушений зрения у детей полезно употреблять овощи и фрукты оранжевого цвета, листовую зелень, пить витаминные чаи (из плодов шиповника, рябины, черной смородины, калины, облепихи).**

**4.** **Ограничивайте для детей время просмотра телевизора и работы за** **компьютером.** Детям до 2 лет телевизор смотреть противопоказано вообще, а младшим школьникам разрешается проводить перед телевизором не больше 2 часов в день – да и то, на безопасном расстоянии около 2-3 метров. Что касается компьютера, то младшим школьникам можно сидеть перед монитором час в день, а детям 10-13 лет – до 2 часов. И, конечно, необходимо делать перерывы – так же, как в первом пункте.

**5.** **Обеспечивайте ребенку полноценное питание** – ведь **зрение** зависит от работы соответствующих отделов мозга, а мозг не может нормально функционировать без нормального питания. Для профилактики нарушений зрения у детей **необходимо употреблять мясо, рыбу, яйца, сливочное масло, орехи и пить много воды.**

**6.** **Следите за тем, чтобы ребенок не тер глаза грязными руками и всегда надевал солнцезащитные очки, выходя летом на улицу.** Так Вы защитите малыша от инфекций, воспалений и повреждений глаз из-за неблагоприятных воздействий окружающей среды.

**7. Водные процедуры**

Контрастные ванны для лица способствуют улучшению кровообращения в сетчатке глаза. Поэтому будет разумным начинать день с умывания попеременно тёплой и холодной водой, повторяя процедуру несколько раз.

Очень важно во время посещения бассейнов и купания в открытых водоёмах использовать очки для плавания, во избежание попадания в глаза инфекции и дезинфицирующих воду средств.

**8.** Лучшая **профилактика нарушений зрения у детей** – это специальная **гимнастика для глаз.** Предлагаем Вам несколько простых упражнений.

**Упражнение № 1**

Предложите малышу «пострелять глазками», двигая их по горизонтали. Сначала нужно посмотреть влево, досчитать до 5, а затем перевести взгляд вправо и тоже посчитать до 5, а затем посмотреть вперед и закрыть глаза. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение № 2**

А теперь пусть ребенок подвигает глазками вертикально: вверх-вниз – также досчитывая до пяти. Заканчивается упражнение так же – посмотреть вперед и закрыть глазки. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение № 3**

Предложите малышу попробовать «скосить глаза», как зайчик. Пусть он посмотрит обоими глазами на кончик носа и, досчитав до 20, закроет глазки, чтобы отдохнуть. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение № 4**

Есть еще одно хорошее упражнение для профилактики нарушений зрения у детей. Сильно-сильно зажмурьтесь вместе с ребенком, а потом резко широко откройте глаза. Повторите 3-4 раза.

**Упражнение № 5**

И, напоследок, быстро-быстро поморгайте глазками, считая до 30. После этого отдохните, закрыв глаза. Повторите также 3-4 раза.

**Профилактика нарушений зрения – одна из важнейших задач для родителей в современном мире. И чем раньше Вы начнете эту профилактику – тем больше вероятности, что зрение Вашего чада будет острым как можно дольше!**