

БЕРЕГИ ГЛАЗА!

Бережем глаза ребенка!

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких, как повышенные нагрузки (компьютер, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология и др. Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

- Любая двигательная активность помогает глазам лучше работать поэтому следите за тем, чтобы ребенок больше бегал, прыгал, играл 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. Помните, что сидеть перед экраном надо не сбоку, а прямо напротив. Нельзя смотреть телевизор в темной комнате, так как 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!

Гимнастика для глаз ребенка.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд пять.
- Крепко зажмурить глаза на секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- **Вытянуть** правую руку в перед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца влево - вправо, вверх-вниз.
- В среднем темпе сделать четыре круговых движения глазами вправо, затем влево.
- Сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
- Указательными пальцами делать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.