**Родителям на заметку**

**Зрение вашего ребенка**

Каждый человек воспринимает и изучает окружающий мир с помощью пяти чувств или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир.

Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Такие полезные для развития ребенка мультфильмы, развивающие компьютерные игры, телевизор – все это неотъемлемая часть жизни дошкольника.

Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

**Чтобы сохранить хорошее зрение, надо:**

-следить за правильной посадкой за столом;

-не читать в транспорте;
-употреблять богатую витаминами пищу;

-иметь при чтении правильное освещение; читать без перерыва не более 20 минут;

-не следует смотреть телевизор в полной темноте, лежа и более 30 минут;

-регулярно делать гимнастику для глаз.

Первые упражнения для сохранения зрения были созданы задолго до нашей эры. Йоги, создавая комплексы для всего тела, не забыли и о наших глазах. Они точно знали, что для наилучшего результата нужна не только тренировка, но и полноценный отдых.

#### **Польза гимнастики для глаз**

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение.

Главной задачей гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться.

Регулярная гимнастика для глаз повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз.

Начинать гимнастику для глаз (элементарные упражнения) необходимо уже в раннем возрасте. Пятиминутное занятие, которое годовалый ребенок воспринимает как игру, надо проводить два-три раза в день.

Самое простое – закрывание-открывание век (темно-светло) , круговые вращения зрачка (ребенок наблюдает за самолетиком, кружащим перед ним в маминой руке) . Когда малыш освоит эти упражнения, можно вводить более сложные.

Как показали современные исследования, «гимнастика для глаз» улучшает кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует быстрому снятию зрительного утомления.

### **Несколько рекомендаций родителям**

1. Очень важно, чтобы все занятия, проводимые с детками, были на их уровне. То есть, говоря сухо малышу, что он должен делать, это вскоре ему наскучит. И вместо пользы начнутся истерики и трудности, потому что ребенку будет скучно. Поэтому лучше всего настроиться на игру, вызвать у крохи интерес и только после этого совершать с ним какие-то действия.
2. Проявлять терпение. Детки, особенно до 2-3 лет, хорошо слышат и понимают, но реакция их несколько замедленная, в сравнении со взрослыми. Поэтому очень важно терпеливо и настойчиво, без лишнего давления, проводить зарядку.
3. Учитывать возраст ребенка и соотносить его ко времени занятий. С дошкольниками, например, можно вполне заниматься 10-15 минут. С крошками - не более 5-ти.
4. Привлечь всех домашних (если занятия вне детского сада) , чтобы было интересно и ребенок понимал социальную важность того, что он делает.

#### **Тренируемся с мамой**

Любой маме под силу тренировать зрение малыша дома. К примеру, поиграйте с малышом в считалку. Подходим к окну и считаем все и всех: машины, людей, деток, кошек и собачек.

Глазками следим за тем, как они движутся. Можно наблюдать за происходящим одним глазиком, а второй закрыть рукой. Еще один вариант: смотреть в окно через бумажный лист с небольшим отверстием.

Во время прогулки полезно поиграть со светом и темнотой. Пусть малыш запомнит все, что его окружает. Затем закройте ему на минутку глазки рукой.

Когда он их откроет, пусть расскажет, что за это время изменилось.

Покажите ребенку, как бабочка машет крылышками, а потом пусть он повторит эти движения взмахами ресничек, закрывая и открывая глаза.

Наблюдение за движущимся предметом – это полезно. Если в центре комнаты расположить корзину и бросать в нее мяч с метрового расстояния, то тренировка для глаз пройдет весело для всех членов семьи.

В солнечную погоду лучшим тренажером станет обычное зеркальце, с помощью которого в комнате появится солнечный зайчик. Ребенок с удовольствием будет за ним наблюдать.

Не забывайте – упражнения должны быть интересны малышу! Хорошо использовать небольшие стихи, потешки.

**«Зайчики»**

Вверх морковку подними - на неё ты посмотри.

Вниз морковку опусти - только глазками смотри.

Вверх и вниз и вправо-влево

Ах, да Заинька умелый:

Глазками моргает,

Глазки закрывает

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.

(Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Посмотреть влево.

Посмотреть вправо.

Быстро поморгать).

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем

**«Бабочка»**

Спал цветок(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.) Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).

**«Часовщик»**

Часовщик прищурил глаз, (Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз).

Чинит часики для нас. (Открыть глаза.)

**«Стрекоза»**

Вот какая стрекоза – как горошины глаза (пальцами делаем очки).

Влево, вправо, верх, вперед (глазами смотрим по тексту).

Ну, совсем как вертолет (круговые движения глаз).

Мы летаем высоко (смотрим вверх).

Мы летаем низко (смотрим вниз).

Мы летаем далеко (смотрим вперед).

**«Белка и дятел»**

Белка дятла ожидала (резко перемещаем взгляд вправо, влево).

Дятла вкусно угощала. Ну-ка, дятел, посмотри (смотрим вверх, вниз).

Вот орешки: раз, два, три. Пообедал дятел с белкой (моргаем глазками).

И пошел играть в горелки (закрываем глаза, гладим веки указательным пальцем).