

ГБС(К)ОУ
№ 91
III-IV вида

2. Ближко-далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Лево-право. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

4. Диагонали. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево - вверх - направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Составила:
учитель-дефектолог
Грибова О.П.

Памятка для
педагогов и родителей

Как сохранить зрение ребёнка?

**Следите за своими
глазами. Мир так
прекрасен, особенно
если мы его видим...**



2014 г.

Правило 1. Старайтесь, чтобы ребенок больше двигался.

Правило 2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за осанкой ребенка - при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-35 см.

Правило 4. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

Правило 5. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.

Правило 6. Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 7. Не забывайте, что смотреть телевизор в темной комнате недопустимо.

Правило 8. Младший школьник может играть на компьютере 1 час в день или два подхода по 40 минут.



Правило 9. Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз. Превратите эту процедуру в увлекательную игру!



Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Жмурки. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

