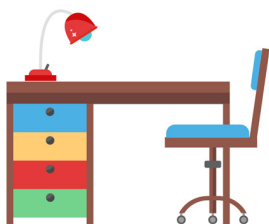


КАК СОХРАНИТЬ ДЕТЯМ ЗРЕНИЕ

Правило 1. Обеспечить хорошее освещение

- В пасмурные дни освещение от лампы накаливания должно быть 75 Ватт, или 150 люкс, от люминесцентной лампы – 300 люкс.
- Оконные стекла должны быть всегда чистыми.
- Подоконники не должны быть загромождены цветами, книгами.
- Если на детей светят прямые солнечные лучи, необходимо закрывать окна шторами.



Правило 2. Правильно оборудовать место для рисования и занятий

- Для детей 1,1 м стол для занятий должен быть высотой 52 см, стул – 32 см; для детей 1,25–1,3 м: стол – 57 см, стул – 35 см
- Место для занятий должно быть дополнительно освещено настольной лампой.

Правило 3. Проводить занятия правильно

- Разглядывать книги, рисунки, игрушки можно на расстоянии не менее 25–30 см от глаз.
- Иллюстрации должны быть четкими, шрифт размером более 16 пунктов.
- Дети должны сидеть правильно: ровная спина, расстояние от глаз до тетради или книги не менее 30 см.
- Во время каждого занятия необходимо проводить физкультминутки или минутки отдыха.
- Заниматься с гаджетами дети могут не более 30 минут в день.



Правило 4. Проверить, ест ли ребенок продукты, укрепляющие зрение

В ежедневном меню ребенка должны быть овощи или фрукты оранжевого цвета: морковь, хурма, облепиха, персики.

Или: молоко, творог, мясо, черника, курага, грецкие орехи.



Правило 5. Каждый день делать с дошкольниками зрительную гимнастику



Разминка

- Медленно переводите взгляд вправо-влево и обратно – 10 раз.
- Медленно переводите взгляд влево-вверх, вправо-вниз – 10 раз.
- Делайте круговые движения глазами по часовой стрелке и против – 5 раз.
- Закройте глаза и слегка надавите тремя пальцами на веко – 3-4 раза.
- На 5 секунд зажмурьтесь, затем откройте глаза – 10 раз.

Варианты игровых упражнений

«Далеко - близко»

Посмотрите на предмет, который расположен близко, затем на предмет, находящийся далеко. Игра проводится 5 раз.

Для младших дошкольников

Стоя у окна: дети сначала смотрят на картинку, наклеенную на стекло, потом на объект, расположенный максимально далеко за окном.

Для старших дошкольников

Дети смотрят на объекты 10 секунд. Воспитатель просит посчитать все предметы одного цвета или формы.

«Жмурки»

Зажмурьтесь, посчитайте до пяти и откройте глаза. Повторите 5 раз. Не выполняйте упражнение быстро. Если торопиться, мышцы быстро устанут и эффекта от упражнения не будет.

«Крестики-нолики»

Посмотрите на правый верхний угол комнаты, переведите взгляд на левый нижний угол, затем с левого верхнего угла – на правый нижний. Выполните круговое движение глазами. Повторите упражнение с закрытыми глазами. Не крутите головой, только глазами.

Для младших дошкольников

Воспитатель указывает рукой, в какой угол смотреть.

Для старших дошкольников

Воспитатель просит детей «нарисовать» глазами пять крестиков и пять ноликов.

«Легкий отдых»

Прикройте глаза, посчитайте с закрытыми глазами до 15, откройте глаза. Повторите игру 6 раз.

«Найди вещь»

Встаньте рядом с книжным шкафом или столом. Найдите взглядом книгу, ручку, фигурку (воспитатель называет предмет).

Для старших дошкольников

Попросите детей подробно описать, где находится названная вещь.

Что потребуется для зрительной гимнастики (заполните)

Музыкальное сопровождение: _____

Игрушки: _____

Предметы, наклейки на окна: _____
