**Как сохранить зрение ребёнка?**

**Правило 1**. старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

**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 его осанкой – при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

**Правило 4**. не допускайте, чтобы ребёнок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив не ближе трёх метров.

**Правило 5**. Не читать лёжа и как можно меньше при искусственном освещении.

**Правило 6**. не забывайте, что смотреть телевизор в тёмной комнате нежелательно.

**Правило 7**. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, посчле 7 лет – 1 час или 2 подхода по 40 минут.

**Правило 8**. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть!

**Правило 9.**Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру.

**Комплекс упражнений для глаз.**

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 любыми игрушками ребёнка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

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

1. Жмурки. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счёт 1-6. Повторить 5 раз.
2. Близко – далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаз доводить нельзя! Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 5 раз.
3. Лево – право. Не поворачивая головы посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 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 счёт 1-6; затем налево вверх, направо – вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6. повторить 4 раза.

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

