Рекомендации учителя-дефектолога Павловой И.П.

**Как сохранить и повысить ребенку зрение.**

Важным качеством глаза является острота зрения. Нормальная острота зрения, равная 1,0, формируется у ребенка не сразу и заметно колеблется в зависимости от его возраста.

Но следить за «здоровьем» глаз необходимо уже с детства, ведь очень часто проблемы со зрением возникают уже с дошкольного возраста. Забота о сохранении зрения целиком и полностью лежит на родителях: ребенок еще не осознает всех возможных последствий испорченных глаз.

**Причин для возникновения снижения остроты зрения множество.**

Среди них и генетическая предрасположенность, и низкий уровень гемоглобина и частые стрессы в детском возрасте. Влияет на состояние зрения ребенка и его увлечение компьютерными играми, длительные просмотры телевизора (более 30-40 минут в день). Более того, нарушение правил зрительной «гигиены» может даже спровоцировать весьма серьезные последствия, такие как косоглазие, близорукость.

**Любого из этих неприятных диагнозов можно избежать с помощью необходимой профилактики и строгого контроля времяпровождения ребенка:**

* Для того чтоб сохранить глаза ребенка здоровыми, придется ввести ограничение на просмотр телевизора и сидения за компьютером. **Время просмотра телевизионных программ или мультфильмов должно составлять не более 30 минут, время работы за компьютером — 15-20 минут.** Важна для сохранения зрения и **правильная осанка,** а потому целесообразно приучать малыша к «прямой спине» уже с детства (прямая спина поможет избежать и сколиоза). Очень важно также правильное освещение места где ребенок проводит большую часть времени (играет, раскрашивает, лепит) — **свет должен поступать слева.**
* Также благоприятное влияние на состояние зрения оказывает **прогулки на свежем воздухе.** Ребенок должен как можно больше гулять, не лишним станет и закаливание, которое, кстати, укрепит и общее состояние маленького организма.
* Немаловажную роль для сохранения зрения играет и **правильное питание.** В рационе должны обязательно присутствовать творог, отварная рыба, говядина, морковь, крольчатина. Необыкновенно полезны для глаз и ягоды (черника, брусника, клюква, земляника), а также зелень петрушка, укроп.
* **Полезно также проводить с ребенком игры, которые помогут сохранить и улучшить остроту зрения вашего малыша.**

**«Раскрась»**

Для этой игры подойдет любая раскраска, во время раскрашивания также можно закрепить цвета с ребенком, поспрашивайте его какие цвета он использовал при раскрашивании.

**«Лабиринт»**

Лабиринт можно сделать самостоятельно, например, нарисовать или наклеить сказочного героя и от него провести много дорожек, на другой конец поместить его друзей и отправится к ним в гости, **«Собери картинку»**

Для этой игры вы можете разрезать любую картинку на 4 ровные части, если ребенок справляется, то можно усложнять добавлять части и резать не только прямо, но и по диагонали.

**«Собери мозаику»** (построение мелких рисунков из мозаики)

**«Сделай бусы для мамы» (**нанизывание бусинок на леску).