По советам офтальмолога, чтобы снять напряжение глаз, нужно ограничить работу на компьютере. Всемирной Организацией Здравоохранения разработаны нормы пребывания за монитором:

для группы детей до трех лет просмотр запрещен;

для группы детей дошкольного возраста (от 3 до 6 лет) – до 30 мин в день;

для группы детей младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет) – до 1 часа в день;

 для группы детей старшего возраста (от 11 до 18 лет) – до 3 часов в день.

Для взрослых пребывание за ПК составляет 6–7 часов в день. Помните! Нужно беречь зрение с детства.



**КАРТОТЕКА**

***ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ***

***1. «Яблоко»***

(профилактика нарушений зрения)

***Нарисуем яблоко круглое и сладкое.***

***И большое-пребольшое, очень вкусное такое.***

Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

***2. «Арбуз»***

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Вот какой у нас арбуз:***

***Несмышлёный карапуз.***

***Вдаль покатился – на место воротился.***

***Снова покатился – домой не воротился.***

Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.

***Влево покатился,вправо покатился***

Медленные движения глазами влево, затем вправо.

***Покатился и…разбился.***

Зажмуривание глаз.

***3. «Собачка»***

(снятие зрительного утомления)

***Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.***

Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.

***И снова это делает она очень умело***.

Повторяют те же движения.

***Собачка к носу движется, а потом обратно.***

***На неё смотреть нам очень приятно!***

Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.

***4. «Щенок»***

(тренировка глазных мышц)

***Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.***

Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.

***А щенок не лает, глазки закрывает.***

Закрыв глаза, поглаживать веки.

***5. «Белка»***

(укрепление внутренней мышцы глаза)

***Белка прыгает по веткам,***

***Гриб несёт бельчатам-деткам.***

Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.

***6. «Волчище»***

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Что, волчище, рыщешь?***

***Что ты, серый, ищешь?***

Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.

***Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.***

Круговые движения глаз почасовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.

***7. «Лиса»***

(снятие зрительного напряжения)

***Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.***

Крепко зажмурить и открыть глаза.

***Смотрит хитрая лисица,***

***Ищет, чем бы поживиться.***

Медленно прослеживать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.

***Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.***

Взгляд направлен вниз, затем – вверх.

***Себе купила сайку, лисятам – балалайку.***

Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.

***8. «Сова и лиса»***

(восстановление зрения)

***На сосне сидит сова, под сосной стоит лиса.***

Медленно перемещают взгляд вверх – вниз, не поворачивая головы.

***На сосне сова осталась,***

Выполняют круговые вращения глазами по часовой стрелке.

***Под сосной лисы не стало.***

То же против часовой стрелки.

Можно использовать зрительные тренажёры для фиксации взгляда.

***9. «Кукушка»***

(укрепление глазных мышц)

Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце. Это«кукушка».

***Летела кукушка мимо сада,***

***Поклевала всю рассаду***

Медленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы.

***И кричала: «Ку-ку-мак,***

***Раскрывай один кулак!»***

Прослеживают движения пальца вверх-вниз.

***Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи.***

Закрывают глаза ладонями.

***10. «Совушка-сова»***

(профилактика нарушений зрения)

***Совушка-сова, большая голова.***

Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.

***Маленькие ножки, а глаза как плошки.***

Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.

***Днём спит,***

Закрывать глаза.

***Ночью глядит:***

Открывать глаза.

***Луп – луп – луп, луп – луп – луп…***

Широко открывать глаза.

***11. «Мотылёк»***

(профилактика зрительного утомления)

***Вот летает мотылёк,***

***Крылышками порх! порх!***

Быстро и легко моргать глазами.

***Он летит на огонёк.***

Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк».

***Поскорей улетай, свои крылышки спасай!***

Моргать глазами быстрее.

***Улетел…***

Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку.

***12. «Бабочка»***

(укрепление мышц глаз)

***Над цветком цветок летает***

***И порхает, и порхает…***

Дети прослеживают взглядом без поворота головы «полёт» бабочки от «цветка к цветку» с использованием зрительного тренажёра. Траекторию, по которой должен двигаться взгляд, показывает бабочка на палочке. На конце каждого «цветка» (стрелки) бабочка останавливается, и глаза отдыхают. По форме траектория движения может быть разной.

***13. «Пчела»***

(укрепление глазных мышц)

***Эй, пчела! Где ты была?***

Дети смотрят на пчелу на палочке.

***Тут и там.***

Дети медленно переводят взгляд влево, затем вправо за пчелой, не поворачивая головы.

***Где летала? – По лугам.***

Смотрят вверх, а потом вниз.

***Что ребятам принесла?***

***Мёд! – ответила пчела.***

Массируют веки, надавливая слегка пальцами.

***14. «Кит»***

(нормализация тонуса глазных мышц)

***Кит плывёт как большой пароход.***

Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.

***Влево плывёт,вправо плывёт***

Движения глазами влево – вправо.

***А потом…как нырнёт!***

Закрыть глаза и зажмурить их.

***15. «Дворник»***

(снятие усталости с мышц глаз)

***Вы, метёлки, метите, метите,***

***И усталость сметите, сметите,***

***И усталость сметите, сметите,***

***Глазки нам хорошо освежите.***

Выполнять частое моргание без напряжения глаз с небольшой паузой в середине текста.



Рекомендации тифлопедагога родителям