**Советы как сохранить зрение.**

***Усидчивым***-  заниматься с перерывом. Посидели час за рисованием или чтением – разомнитесь, посмотрите вдаль.

***Старательным*** – не сгибаться от долгого сидения. И зрение испортите, и никогда не будете стройными и подтянутыми. Постарайтесь выработать  добрую привычку сидеть прямо.

***Лежебокам***– Не рисовать и не читать книгу лежа. При этом условии трудно выдержать необходимое расстояние и удержать книгу или рисунок в правильном положении.

***Книголюбам***. Любовь к книге нередко вытесняет занятия физкультурой и спортом. Особенно полезен для зрения свежий воздух. Прогулки, ходьба на лыжах, игры в мяч способствуют лучшему кровообращению глаз и постоянному притоку к ним крови, обогащенной кислородом.

**Общие правила для всех.**

Окно – источник света. Чем чище оно вымыто, тем меньше устают глаза.

Большую роль играет правильный режим дня.

Не увлекайтесь передачами по телевизору.

Оставьте время на встречу с друзьями, игр на свежем воздухе.

Источники света при работе должны находиться слева от вас.

**Загадаем детям:**

От пылинки, от соринки оба братца плачут.

Вы смогли бы догадаться, что это за братцы?(глаза)

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами закрываются. (глаза)

***Физкультура  для глаз***

**Этот комплекс разработали профессор- офтальмолог**

**Э.С. Аветисов, кандидат медицины Е.И.Ливадо .**

**1.*«Сова»***. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их.

Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает их кровоснабжение.

**2*. «Бабочка»***.  Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить упражнение 3-4 раза. Упражнение улучшает кровоснабжение мышц глаз.

**3**. ***«Массаж»***.  Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение одной минуты.

***Желательно проделывать этот комплекс упражнений по нескольку раз в день после зрительной работой и после неё. Освоив данную методику, вы не только поможете ребенку, но и сами укрепите свое зрение.***