

## ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ГЛАЗНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

### Упражнение №1

Плотно закрывать и открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 секунд.

### Упражнение №2

Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

### Упражнение №3

Вращать глазами по кругу: вниз, влево, вверх, вправо.

Упражнения выполнять сидя, повторяя каждое 3-4 раза с интервалами 3-4 минуты. Общая продолжительность занятия 10-15 минут. Упражнения №2 и №3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами.

## «ПОЛЕЗНЫЕ» ИГРЫ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

1. Вышивание по канве
2. Рисование и раскрашивание мелких деталей
3. Шнуровки разных диаметров
4. Нанизывание бус на леску
5. Собираение мозаики по образцу и самостоятельно
6. Собираение пазлов (средние и мелкие детали)

Такие упражнения помогают повысить остроту зрения или хотя бы приостанавливают ее падение.



## Рекомендации для родителей, имеющих детей с нарушениями зрения



ул. Чебрикова, 18  
тел: (862)2614501  
e-mail: [pms-sochi@yandex.ru](mailto:pms-sochi@yandex.ru)

**Рекомендации для родителей,  
имеющих детей  
с нарушениями зрения**

1. Ребенок дошкольного возраста не должен смотреть телевизор более 30 минут в день. Это дополнительная нагрузка для зрения, которая способствует прогрессированию близорукости.
2. Расстояние от телевизора должно быть не ближе 1,5 -2 метра, но не более 5 метров.
3. Нельзя смотреть телевизор в полной темноте, от этого у ребенка могут быстро уставать глаза, необходимо включить верхний свет или боковой (но не отражающийся на экране).
4. Необходимо в солнечные дни закрывать шторами окна.
5. Посещать для профилактики зрения врача-офтальмолога не реже 2 – 4 раз в год.
6. Неукоснительно выполнять рекомендации врача офтальмолога и вовремя проводить назначенное им лечение.
7. Обязательно поставить в известность о зрительном диагнозе ребенка школьного врача (медсестру) и учителя в школе.