**ЗРЕНИЕ ПАДАЕТ - ЛОВИТЕ!**

Как воспитать умного, любознательного ребёнка и при этом не испортить его зрение? Такой вопрос особенно остро стоит перед родителями будущих первоклассников.

Мышечный аппарат глаза, который обеспечивает способность глаза читать, рисовать, работать на близком расстоянии, формируется постепенно. При слабости этого механизма развивается начальная близорукость. Родителям стоит обратить внимание на позу ребёнка, сидящего за своим рабочим столом, на освещённость рабочего места, на расстояние до книги, когда ребёнок читает или рассматривает картинки.

Как определить достаточное количество света? Необходимое количество света зависит от выполняемой работы и выражается в люксах. Чтение, письмо требуют 400 люкс - это общий свет не менее 150 ватт и настольная лампа с абажуром не менее 100 ватт. Если ребёнок шьёт или рисует - нужно 600 люкс.

Не давайте ребёнку долго сидеть Необходимо, чтобы через каждые полчаса он вставал и разминался по 5 минут.

Компьютерные игры и телевизор вызывают дополнительное утомление мышечного аппарата глаза, поэтому их стоит перенести на те дни, когда ребёнок не посещает детский сад и школу и ограничить по времени.

Занятия танцами, спортом, прогулки на свежем воздухе полезны не только организму в целом, но и органам зрения.

Ну и, конечно, для уменьшения утомления глаз можно выполнять специальные упражнения, например такие: 1.Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза(2 раза) 2.Медленно поднять глаза, вдохнуть и посмотреть вверх. Закрыть глаза и выдохнуть.

1. Посмотреть влево - вдохнуть, вправо - выдохнуть.
2. Посмотреть одновременно влево и вверх - вдохнуть, вправо и вверх -выдохнуть.
3. Нарисовать взглядом восьмёрку сверху вниз, на верхней точке вдохнуть, на нижней - выдохнуть.