

## Для профилактики нарушений зрения необходимы:

- Постоянный контроль за правильной посадкой во время занятий;
- Использование удобной мебели, соответствующей росту;
- целесообразно каждую учебную четверть пересаживать детей на разные парты;
- Использование учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- Чередование занятий учащихся с отдыхом;
- Продолжительность чтения должна быть регламентирована для младших школьников не более 15-20 мин на уроке и сопровождаться промежутками для отдыха глаз от зрительной работы;
- Организация систематических прогулок на свежем воздухе – динамические паузы;
- Организация рационального питания;
- Активное гармоничное физическое развитие детей.

## Рекомендации для детей



с  
нарушением  
зрения

**Комплекс упражнений для младших школьников- выполняется ежедневно 2-3 раза в день.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза, считая до трех, открыть их и посмотреть вдаль, считая до пяти. Повторить 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.
4. Смотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
5. Исходное положение - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, затем руки опустить. Повторить 4 - 5 раз.

**Комплекс упражнений для учащихся для 5-11 классов – выполняется ежедневно 2-3 раза в день.**

1. Сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке стола, - выдох. Повторить 5 - 6 раз.
2. Сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 - 6 раз.
3. Сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Затем проделать то же самое влево. Повторить 5 - 6 раз.
4. Сидя. Делать круговые движения глазами сначала вправо, затем - влево. Повторить 5 - 6 раз.
5. Сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4 - 5 раз. на кончик носа на 3 - 5 секунд. Повторить 6 - 8 раз.

6. Сидя, закрыв глаза. В течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.

**Ребенок обязательно должен много двигаться и проводить хотя бы 1,5–2 часа в день на улице, для того чтобы иметь возможность смотреть вдаль. Физическая активность снимает зрительное утомление, улучшает кровоснабжение тканей глаза, способствует профилактике близорукости и препятствует ее прогрессированию.**