

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

**Уважаемые родители!**

**В сложной нынешней ситуации наши дети стали проводить больше времени за компьютерами и перед экранами планшетов, смартфонов, телевизоров.**

**Организуя досуг ребенка, обязательно учитывайте:**

**Без ущерба для здоровья** дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером **не более 15 минут**, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – **только 10 минут** в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

**После работы за компьютером обязательно проводите с ребенком зрительную гимнастику.**

## **Упражнения для глаз**

- На счет 1–4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1–6 – раскрыть глаза.
- Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6.
- Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6.
- Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счет 1–4 – вверх, на счет 1–6 – прямо; затем также вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем посмотреть прямо, на счет 1–6.
- Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстояние 25–30 см, на счет 1–4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.
- «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3–5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

– Перемещать взгляд по траекториям, изображенным на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке и против.

**Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4–5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 минутам.**

***Зрительная гимнастика поможет восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление.***

**Материал базируется на исследованиях и учебном курсе «Педагогическая физиология» ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования», требованиях СанПиН**

Подготовлен методистом Акберовой Л.Ф.