***5 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ ЗРЕНИЯ:***

1. **ДАВАТЬ ГЛАЗАМ ОТДЫХ**

Если у ребенка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут; при слабой близорукости через каждые 30 минут.

1. **КНИЖКУ ИЛИ ТЕТРАДКУ ДЕРЖАТЬ НА РАССТОЯНИИ 40 СМ ОТ**

**ГЛАЗ**

 Замерьте это расстояние и покажите своему ребенку, как надо сидеть. Так меньше всего деформируется глазное яблоко.

1. **ЗАКАЛЯТЬ РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ОН МЕНЬШЕ БОЛЕЛ.**

Пусть занимается физкультурой, бегает, плавает, играет в теннис.

1. **КОРМИТЬ РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫМИ ДЛЯ ГЛАЗ ПРОДУКТАМИ.**

 Это молоко, творог, отварная рыба, морковка и капуста, зелень и ягоды – черника, брусника, клюква. Полезны витамины с микроэлементами, кальций, витамин D, фосфор.

1. **НЕ СБЕРЕГЛИ ГЛАЗА СТАРШЕГО – «ПОДСТЕЛИ СОЛОМКУ»**

**МЛАДШИМ ДЕТЯМ.**

Не сажайте детей за телевизор раньше 3-х лет. А на компьютере позволяйте играть только с 8 лет.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ УСТАЛЫХ ГЛАЗ**

 *Массаж прост и приятен. Он улучшает кровообращение и нормализует глазное давление.*

* **Ведем боковыми поверхностями больших пальцев от крыльев носа к углам глаз и, не отрывая рук, до начало бровей и по бровям до их конца (18 раз)**
* **Массируем глазные яблоки через веки от внешних углов глаз к внутренним, слегка (18 раз)**
* **Сделать фломастером метку диаметром 3 мм на уровне глаз на оконном стекле. Отойти от окна на 30 см и смотреть 5 секунд на метку, 5 секунд – вдаль на вид за окном. Итак 3-5 минут.**
* **Нарисовать круг диаметром 50 см, повесьте на стену. Пусть ребенок взглядом**

**От центра окружности ведет сначала влево, потом вправо по горизонтали, вверх, вниз, восьмерку в одну сторону и другую, вертеть головой нельзя.**

**В первый день проделать 2 раза, каждый день, добавляя еще по одному упражнению, доведя до 6-8 раз подряд**

**Месяц делаете, две недели - перерыв.**

**ДЕРЖИМ СПИНУ!**

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА**

***Игры рассчитаны на детей 5-8 лет, проводятся в медленном или среднем темпе от 10 мнут до 30 минут.***

**ЕЛЬ, ЕЛКА, ЕЛОЧКА**

**Позовите детей на воображаемую прогулку в лес. Какие стройные ели растут в лесу! Попросите ребенка встать ровно, подтянуться, выпрямиться. Проследите за тем, чтобы голову, шею и туловище он держал прямо, плечи развернул, не сутулился. Руки «ветви» нужно слегка развести в стороны ладонями вперед, а пальцы растопырить и напрячь.**

 **Походите , поищите сестер высоких елей. Это елки чуть пониже. Проследите, чтобы дети приняли позу правильной осанки, но в полуприседе.**

 **Теперь предложите им стать младшими сестренками елей – елочками, маленькими да удаленькими, Для этого нужно сесть на корточки, сохраняя спину прямой.**

 **Повторите упражнение еще 2-3 раза.**

**ЛЯГУШОНОК**

 **Ребенок становится на четвереньки. Обхватите его за пояс, попросите выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно) Какое-то мгновение ребенок будет опираться только на руки, безусловно, с вашей помощью.**

 **Повторите упражнение 2-3 раза.**

**ЧАСЫ ТИК-ТАК**

 **Ребенок сидит «по-турецки», спина пряма, руки на коленях. По вашему сигналу он начинает покачивать головой вправо-влево, вперед-назад (всего 8-10 раз). Произнося: «Тик-так, тик-так», словно часики.**

**РЫБКА**

 **Попросите ребенка из положения, лежа на спине, как можно быстрее перекатиться на живот, вытянув руки вверх или вдоль тела, представляя себя юркой рыбкой, которая плещется в волнах. Вначале проводите игру на мягкой подстилке, страхуйте ребенка, со временем разрешите выполнять упражнение самостоятельно и на твердом покрытии. Делать его можно 3-5 раз, отдыхая между повторениями.**

**ПТИЧКА**

**Предложите ребенку сесть на коврик, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь пальцами плеч (это «крылышки»). Помогите малышу выпрямить спину, погладьте его по лопаткам и отведите его локти назад, как можно ближе к телу. Затем пусть «птичка» встанет и попрыгает на месте. Если ребенку понравилось быть птичкой, поиграйте еще 2-3 раза.**

**ГДЕ НОЖКИ?**

**Ребенок всей спиной прижимается плотно к коврику, вытянув прямые сведенные ноги, Затем одновременно приподнимает носки и голову, на счет 1-4 смотрит на ноги, затем медленно опускает голову, а потом носки.**

 **Упражнение можно повторить 2-5 раз.**

**КУКЛА**

 **Попросите ребенка встать к стене без плинтуса (или двери, шкафу). Руки опущены, лопатки, ягодицы, пятки плотно прижаты к стене, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены на одном уровне. Лопатки сведены, передняя поверхность грудной клетки развернута, живот подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены.**

 **Ребенок, скользя по стене тыльной стороной кистей, поднимает руки в стороны, пальцы растопырены. В этой напряженной позе «куклы» пусть отойдет на 3-4 шага от стены. Пусть пройдет по комнате, голову и туловище держа прямо.**

**БАЛЕРИНА**

 **Попросите ребенка, стоящего на левой ноге, согнуть правую ногу, отвести ее назад и захватить носок рукой, Левой он может держаться за стол или вашу руку, Пусть поменяет положение ног и вновь выполнит упражнение.**

**УПРЯМЫЙ БЫЧОК**

 **Ребенок передвигается на четвереньках по комнате и головой толкает перед собой большой надувной мяч, не касаясь его руками.**

**ВПРАВО-ВЛЕВО**

 **Предложите ребенку из положения, стоя на коленях сесть вправо, вернуться в и.п., затем сесть влево. Следите за тем, чтобы его спина оставалась прямой.**

 **Можно сделать 2-6 таких пересаживаний.**

 ***Приобретение правильной осанки – процесс длительный и нелегкий, и вам не раз придется напомнить ребенку, как он должен держаться. Так что запаситесь терпением и самообладанием, уважаемые родители.***

***Успехов вам!***