

МАДОУ

«Центр развития ребёнка –  
детский сад № 30»

## Профилактика нарушения зрения у детей



Памятка  
для родителей

## Советы родителям

1. Откажитесь от привычки спихивать ребенка на телевизор, как на электронную няньку, даже если Вы очень заняты. Вместо этого подыщите ему какое-нибудь дело – пусть учится рисовать или музыке, развивайте интерес к книге.
2. Выберите достойные передачи. Просмотрите заранее программу на неделю и отметьте те передачи или фильмы, которыми, на Ваш взгляд, следовало бы ограничиться.
3. Назначьте один день без телевизора. Объясните, что все, в том числе мама и папа, должны подыскать себе на этот день более полезные занятия.
4. Не ставьте телевизор в детской, если только не хотите окончательно потерять контроль над тем, какие передачи и в какое время смотрит ребенок.
5. Не оставляйте телевизор включенным для создания шумового фона. Если ребенок хочет услышать что-нибудь, пока рисует или занимается домашними заданиями, включите радио.

## Гимнастика для глаз

### Упражнение № 1

Сначала нужно посмотреть влево, досчитать до 5, а затем перевести взгляд вправо и тоже посчитать до 5, а затем посмотреть вперед и закрыть глаза.

Повторить 3-4 раза.

### Упражнение № 2

А теперь пусть ребенок подвигает глазками вертикально: вверх-вниз – также досчитывая до пяти. Заканчивается упражнение также – посмотреть вперед и закрыть глазки.

Повторить 3-4 раза.



### Упражнение № 3

Пусть он посмотрит обоими глазами на кончик носа и, досчитав до 20, закроет глазки, чтобы отдохнуть.

Повторить 3-4 раза.

### Упражнение № 4

Сильно-сильно зажмурьтесь вместе с ребенком, а потом резко широко откройте глаза.

Повторите 3-4 раза.

## Детские витамины для глаз

**Витамин А** - большое количество витамина А содержится в молоке и сливках, сливочном масле, яичном желтке, а также в рыбьем жире, печени, подсолнечных семечках, моркови и некоторых других овощах.

**Витамин С** - чтобы повысить уровень витамина С, в блюда для ребенка нужно добавлять побольше свежих овощей и фруктов. Это белокочанная капуста, болгарский перец, помидоры, морковь, яблоки, а также черная смородина.

**Витамин В1** - если ребенок страдает повышенной нервозностью нужно, чтобы организм получал витамин В1, нужно есть побольше полезных продуктов - хлеб с цельным зерном, овощи, орехи.

**Витамин В12** - улучшает кровоснабжение.

Витамин В12 содержится в чернике, финиках, черносливе, винограде.

