

## Уважаемые родители!

В то время, когда Ваш ребенок не посещает детский сад по болезни, во время праздников и выходных дней - помните!

**1. Не разрешайте детям непрерывно смотреть телепередачи более чем 20-25 минут, также долго сидеть за компьютером, планшетом, в телефоне.**

**2. Во время просмотра детских передач обязательно должен быть включен свет сзади ребенка.**

**3. Очень полезно рассматривать яркие, красочные картинки, диафильмы, выделять детали увиденных предметов, рисовать, что способствует повышению остроты зрения. Если вы рассматриваете с ребенком изображение фруктов или овощей – дайте ему кусочек этого фрукта или овоща. Вкусовые ощущения обогатят впечатления ребенка.**

**4. Если у вашего ребенка сходящееся косоглазие следует добиваться того, чтобы ребенок играл, держа игрушки, картинки несколько выше уровня глаз. Очень полезно периодически смотреть вдаль у окна на высокие деревья, летящих птиц, облака.**

**5. При расходящемся косоглазии рекомендуется упражнения, способствующие сведению глаз к носу, т.е. игрушки должны быть вблизи- внизу, а книги и картинки следует держать на коленях.**

**Детям со сходящимся косоглазием можно предложить поиграть в такие игры, как «Зажги фонарик», «Подбрось вверх воздушный шарик», «Кто увидит первый» и другие, предполагающие направление взора ребенка вверх и вдаль.**

**Также при расходящемся косоглазии считаются полезными настольные игры, строительные игры, кубики с картинками, где фиксируется взор ребенка вблизи и вниз.**

**Соблюдение требований охраны слабого зрения, а также соблюдение общего режима зрительной работы укрепляет здоровье и общее развитие детей.**