

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.