**Берегите зрение с детства!**

Важную роль зрение играет у детей, поскольку каждый ребёнок развивается и формируется как личность исходя из того, что он видит, в каком качестве визуально воспринимает предметы и явления.
Родители должны знать: самый благодатный период для лечения нарушений зрения — дошкольный возраст, пока глаз ребёнка ещё формируется. Именно в детстве с большинством заболеваний можно справиться. Поэтому мы рекомендуем проводить зрительную гимнастику.
Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний. Гимнастику глаз проводят несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти мин.

**Условия проведения зрительной гимнастики.**

Фиксированное положение головы (дети стоят, стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони,  дети лежат на ковре руки за головой)- это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать общие правила:
- всегда снимать очки
- сидеть (стоять) прямо, не напрягаться расслабить плечи и опустить их
- следить за дыханием- оно должно быть глубоким  и равномерным
- сосредоточить все внимание на глазах