**Десять советов родителям.**
 Сохраняем зрение
**Совет 1.** Безусловно, вы прекрасно знаете реальный уровень вашего зрения. Однако периодически следует проверять у офтальмолога, не стало ли оно ухудшаться. Кроме того, нужно знать, какое зрение было у ваших родителей, не было ли у близких родственников близорукости. Это позволит установить возможные риски хронических глазных заболеваний у ребенка или его предрасположенность к этим заболеваниям.
Если в родне имеются люди с миопией, не дожидаясь появления тревожных симптомов, обязательно покажите ребенка офтальмологу для подробного осмотра (состояние глазного дна, рефракция глаза, острота зрения). Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием зрения ребенка. В случае неблагополучной наследственности регулярно показывайте его офтальмологу — минимум два раза в год!
**Совет 2.** Обеспечьте ребенку оптимальные условия для работы и занятий в домашних условиях: стол и стул должны соответствовать его возрасту, росту; свет должен падать на работу слева, а не на лицо (в глаза), для книги должна быть специальная подставка.
**Совет 3.** Объясните ребенку, почему не следует хвататься за книгу сразу после еды, как бы ни был велик соблазн «поваляться с ней на диване». Это может привести и к ухудшению зрения, и к нарушению пищеварения. Нужно непременно отдохнуть после еды 10-15 мин, прежде чем взяться за работу.
**Совет 4.** Утренние часы значительно продуктивнее для работы и благоприятнее для здоровья вообще и зрения в частности, чем вечерние. Вечерние (а тем более ночные) бдения за учебниками, как правило, не только не способствует глубокому усвоению знаний, но и наносят непоправимый вред зрению.
**Совет 5.** Приучите ребенка к соблюдению четкого режима занятий: после 1 -2 часов занятий нужно закрыть глаза, расслабиться на некоторое время, походить несколько минут, это даст отдых глазам и голове. После 2-3 часов работы необходим отдых длительностью 15 мин. Не разрешайте ребенку писать и читать, когда у него высокая температура или сразу после выздоровления.

**Совет 6.** Убедите ребенка никогда, ни при каких условиях не надевать чужих очков, нельзя пользоваться очками соседа по парте, даже если у него стекла с таким же количеством диоптрий.
**Совет 7.** Нередко попытки заставить близорукого ребенка носить очки заканчиваются провалом: он упорно снимает «ненужную» ему вещь. Если вы замечаете, что ребенок стесняется носить очки', станьте психологом: поговорите с ребенком, найдите плюсы в его новом «имидже», убедите, что они ему идут. В случае если ношение очков для ребенка по каким-то причинам неприемлемо, посоветуйтесь со специалистом и выясните возможность перехода на ношение мягких контактных линз. Однако учтите, что, во-первых, далеко не всем близоруким показаны контактные линзы, а во-вторых, линзы требуют тщательного ухода и аккуратности, в первую очередь со стороны носящего.
**Совет 8.** Если зрение начало восстанавливаться, не забывайте менять очки на более слабые.
**Совет 9.** Покупайте ребенку очки только в фирменных магазинах и только по рецепту врача. Некачественные, неподходящие к глазам ребенка очки могут свести насмарку все ваши попытки восстановить его зрение.
**Совет 10.** Не забывайте, что дома ребенок на какое-то время должен снимать очки и выполнять несложную работу без них. Так будут укрепляться глазные мышцы, и близорукость не станет прогрессировать.

**Влияние пешеходных прогулок на развитие дошкольника.**

Ребенок дошкольного возраста воспринимает окружающий мир не совсем так, как видим и понимаем его мы, взрослые. Дети очень наблюдательны. Мы порой удивляемся тому, как они замечают какие-то мелочи, на которые и внимания не обратишь. Ребенок заметит, что «муравей тащит веточку задом наперед», что «электричка пищит, а паровоз гудит». Способность наблюдать окружающий мир – очень важное преимущество детства, оно помогает проникновению в мир. Детские многочисленные вопросы к взрослым – лучшее проявление любознательности.

Человек – часть природы, без взаимодействия с которой его жизнь не может быть полноценной. Благодаря природе развивающийся организм постепенно накапливает здоровье и силы. Мир природы и мир движений, объединяясь, становятся мощным средством разностороннего развития ребенка в условиях психологического комфорта.

В городских условиях сделать это не просто, однако при желании, вполне возможно. В каждом городе есть скверы, парки, зоны отдыха. Они могут стать прекрасным объектом для наблюдения и частью маршрута. Социальные объекты, такие как библиотека, музей, стадион, магазин, почта, также включаются в план путешествий, чтобы обеспечить более точное и эмоциональное восприятие окружающего.

Разнообразие движений, используемых ребенком в своей деятельности, является важным показателем не только его двигательного, но и общего развития. Физические нагрузки необходимы ребенку: они способствуют формированию всех органов и систем, созданию тех резервов, которые и определяют меру крепости здоровья. Наивно полагать, что развитие быстроты, ловкости, выносливости может осуществляться само по себе, без напряжения. Из всех форм организации физического воспитания в дошкольном учреждении именно пешеходные прогулки позволяют наиболее объективно спрогнозировать постепенное увеличение физических нагрузок.

Иногда проблемой становится отмена занятий. Чтобы этого не было, определим возможные варианты их организации. Прогулка рассматривается как:

- она из форм физкультурных занятий;

-активный отдых;

-комплексное занятие, в которое включаются программные задачи по ознакомлению с окружающим и развитию речи, конструированию, ознакомлению с элементарными математическими представлениями.

И важно помнить следующее: чем больше свободы в движениях и поведении мы предоставим детям, тем ярче будут их впечатления, тем больше пользы принесет им путешествие. Правильно спланированное чередование познавательных, физкультурных, природоохранных мероприятий не только укрепляет здоровье детей, но и развивает их интеллект, выносливость, нравственные качества.