***РЕКОМЕНДАЦИИ***

***РОДИТЕЛЯМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ***

 ***СХОДЯЩЕЕСЯ КОСОГЛАЗИЕ***

* Ношение очков обязательно в случае миопии (близорукости), гиперметропии (дальнозоркости) и других дефектах;
* Очки должны быть с удобной оправой, прозрачными стёклами. Оправа подбирается по размеру и форме глаз;
* Стекло очков протирается мягкой фланелевой или замшевой салфеткой;
* Ношение заклейки (окклюзии) обязательно во всех случаях;
* Заклейка должна исключать прямое, боковое и другие поля взора;
* Лечение косоглазия осуществляется в очках в непрерывном режиме, как в детском саду, так и дома;
* Рекомендуются игры с применением подставки для книг или на столе, на уровне головы, плеч ребёнка;
* Для тренировки зрения рекомендуется отдавать предпочтение цветным объектам (жёлтого, синего цвета). Размер пособий до 2 см, по форме имеющие острые изгибы и края (звёздочка, ёлочка);
* Рекомендуются упражнения на развитие мелкой и крупной моторики (шнуровка, обводка, сортировка семян, нанизывание бус, работа через кальку).

***РАСХОДЯЩЕЕСЯ КОСОГЛАЗИЕ***

* Режим работы для близи 30 см., без подставки для книг. Направление взора вниз на близкое расстояние;
* Рекомендуется проводить упражнения с карандашом для близи (ежедневно) в течение 3-5 минут;
* Рекомендуется контроль бинокулярной функции глаз: проводить дома упражнение «Дырка в ладони»;
* Проверка зрения один раз в 3 месяца;
* Рекомендуются игры со стереоскопическим эффектом.

***МИОПИЯ (БЛИЗОРУКОСТЬ)***

* Освещение помещения рассеянное.
* Работа вблизи на расстоянии 30-35 см. и обязательно использовать подставку для книг;
* При работе вблизи важно следить за осанкой. Вредно наклонять голову вниз;
* Контрастность воспринимаемых объектов при работе вблизи должна быть умеренной;
* Размер предъявляемых объектов не менее 5 см.;
* Сбалансированное питание. В питании детей рекомендуется использовать овощи, которые являются важнейшим источником витаминов, клетчатки (морковь, свёкла, капуста);
* Рекомендуются физические упражнения. Занятия плаванием, танцами, велосипедом;
* В летнее время рекомендуется носить светозащитные очки.

Специалист по социальной работе

отделения социальной диагностики

и социально – правовой помощи

С.В. Щёголева