**Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»**

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет. Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения, своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе *(простудится!)*, у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленый, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл. Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом. Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка. Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр. Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях. Как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами. Как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

Консультация на тему «Закаливание в детском саду»

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливанию; оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой.

Начинать закаливание надо постепенно. Это и есть **первое правило** закаливания: постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным.

**Второе правило** - систематичность *(непрерывность)* воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексы.

**Третье правило** - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным закаливающим мероприятиям. Закаливать можно лишь совершенно здорового ребенка.

Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения. Закаливание холодом должно обязательно сопровождаться мышечными движениями.

Средствами закаливания детей являются, прежде всего, естественные факторы природы: чистый воздух, воздух и солнечные лучи. Среди многих распространенных способов закаливания организма значительное место принадлежит водным процедурам. Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться *(действие теплой воды)*, отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться *(действие холодной воды)*, т. е. удерживать тепло и, таким образом, защищать организм от вредного воздействия резких изменений температуры окружающей среды.

В осенне-зимний период в качестве местных закаливающих процедур можно использовать утреннее умывание, подмывание детей, мытье рук перед едой, мытье ног перед сном. Температура воздуха в помещении обычная. Известна эффективность простых форм закаливания - обливания ног водой, ножных ванн и рекомендуемой для ослабленных детей ежедневной процедуры - обтирание ног полотенцем, смоченном прохладной водой. Обливать ноги водой лучше сразу после сна. После обливания ноги обсушивают и хорошо растирают полотенцем.

Начальная температура воды для местных процедур 28 °. Спустя неделю от начала закаливания начинают уменьшать температуру воды через каждые 1-2 дня на 1-2 °, снижая ее до 16 °. В целях закаливания можно применять контрастные обливания ног: непосредственно за обливанием теплой *(36 °.)* водой на ноги льют прохладную воду.

Ножные ванны отличаются от обливания ног тем, что ноги ставят в таз с водой на 34 минуты. Их удобнее проводить дома, т. к. в детском саду это займет много времени. Для более сильного действия закаливания можно проводить способом контрастных процедур. Контрастные температуры основаны на том, чтобы приучить ребенка к резким колебаниям температуры воды: от 38 ° в одном тузу, а в другом тазу температура воды с 3534° понижается каждые 2-4 дня на 1 -2 °. И достигает к концу периода 20 °. Закаливающее влияние оказывает систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры. Эта процедура предупреждает развитие кариеса, ангины. Влажные обтирания - самая легкая из всех водных процедур. Начальная температура при обтирании, обливании 34-35 °. В течении 10-15 дней ее снижают до 24 °- зимой и 22 °- летом.

В детском саду закаливание воздухом проводится разнообразно. Для закаливания воздухом пользуются воздушными ваннами в помещении, прогулками, сном на воздухе, воздушно солнечными ваннами.

Эффективность воздействия воздушных ванн зависит не только от снижения температуры, но и увеличением площади открытой поверхности тела. Во время воздушной ванны дети находятся в движении.

Сон на воздухе - прекрасное средство закаливания детей, не говоря уже о пользе самого сна - более глубокого, крепкого и продолжительного, чем в помещении. Свежий воздух источник здоровья.

Умеренное, гигиенически правильное солнечное облучение улучшает деятельность внутренних органов. Наиболее подходящее время солнечных ванн - 10-12 часов дня. Закаливание солнцем начинают при облачном небе или в тени. Рассеянный солнечный свет содержит меньше тепловых лучей, которые могут вызвать чрезмерное перегревание тела, а благоприятными лучами он достаточно богат. Находиться под прямыми солнечными лучами можно 5-6 мин. Одежда светлых тонов, облегченная, на голове панама. После образования загара длительность пребывания на солнце 8-10 мин 2-3 раза за прогулку.

Очень важно, чтобы закаливание проводилось круглый год. Недопустимо, когда работа по закаливанию, начатая в теплое время года, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов - систематичность закаливания. При этом организм снова становится малоустойчивым к Холодовым раздражителям.

 **Режим дня дошкольника**

     Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

**Режим дня** — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических     и   оздоровительных процедур, занятий  и   самостоятельной деятельности     детей. Бодрое,  жизнерадостное  и  в  то  же   время   уравновешенное   настроение  детей  в  большой мере зависит от  выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и  спят беспокойно. Одним из  немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

**Выходные дни** дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является  залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.  Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка  с родителями: в этом возрасте  потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые,     но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях. Удачи вам в воспитании вашего ребёнка.

**Консультация «10 заповедей здоровья»**

 1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало 18 градусов, это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

 5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин, который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17- 18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

**Консультация «Подвижные игры с детьми дома и на улице»**

**Прогулки с ребенком на свежем воздухе** хороши и полезны в любое время года. Просто прогуляться с ребенком – хорошо, а прогуляться и поиграть  - еще лучше.

**Игры для детей осенью** позволяют сделать прогулку не только интересной, а и развивающей и познавательной. **Игры осенью**, способствующие интеллектуальному развитию,  развитию речи и воображения.

**Развивающие игры для детей осенью**

**«Давай поговорим»**По дороге к месту прогулки  с малышом обсуждается все то, что попадает в поле зрения. Поговорить можно о временах года, характерных для каждого из времен года отличительных признаках и явлениях. Необходимо акцентировать внимание малыша, что плохой погоды и плохого времени года в природе не бывает. Каждое из времен замечательно по-своему: зима - снежными забавами, весна – ручьями, корабликами, а лето – цветочками, фруктами и ягодами, осень же – опавшими,  и такими красивыми,  разноцветными листьями.

**«Герой из сказки»**Возьмите на себя на период прогулки роль героя любимой сказки, инопланетянина или иностранца, приехавшего в нашу страну. Малышу отведите роль сопровождающего, экскурсовода или просто собеседника. Задавайте «сопровождающему» вопросы, касающиеся окружающих и встречающихся во время прогулки предметов. Пусть малыш отвечает на ваши всевозможные вопросы, рассказывает о каждом, попавшем в поле зрения на пути, предмете. Такая игра будет способствовать формированию у него умения формулировки своих мыслей, описания предметов, ориентировки в пространстве.

**«Играем в облака»**

Осенью на небе много облаков. Можно поиграть с ребенком в форме беседы о том, что такое облака и как они появляются. Далее можно вместе с малышом понаблюдать:  как облака изменяют форму, скапливаются, двигаются. Можно пофантазировать: что напоминает скопление тучек, на что похожа отдельно взятая тучка. Подобрать героев из тучек и придумать сказочную историю с их участием. Такая игра будет способствовать развитию воображения и фантазии ребенка.

**Игры для детей осенью на улице**

Лучшими местами для психологического и физического отдыха ребенка являются парк или лес, в которых дети очень любят гулять. **Игры для детей осенью на улице** должны быть подвижными и развивающими. В игре можно развивать не только творческое воображение, мышление, но и силу, выносливость, быстроту, характер. Подвижные игры развивают координацию движения, умение общаться со сверстниками и работать в команде, способствуют улучшению кровообращения и просто несут ребенку массу положительных эмоций. Для того, чтобы развивать творческое воображение ребенка, можно играть с ним в игры наблюдения за окружающим его миром, обсудить время года, понаблюдать за облаками и предложить ребенку придумать различные истории, откуда берутся облака, как и почему меняют форму, куда плывут. Такая игра развивает фантазию и воображение ребенка, он учится формулировать свои мысли и правильно их выражать. Но **игры для детей осенью на улице** это, конечно же, прежде всего превосходная возможность подвигаться вдоволь. Движение ребенка напрямую связано с развитием эмоциональной сферы, интеллекта, пространственных представлений, речи, навыка и взаимодействия с окружающими его детьми и взрослыми. Необходимо обеспечить ребенку максимум двигательной естественной активности. Пусть он прыгает, бегает, ходит по бордюрам, забирается на лестницы, стволы деревьев, играет в подвижные игры с другими детьми.

Придумайте для своего ребенка увлекательную игру, например можно задавать ему вопросы кто из животных как ходит, а ребенок будет демонстрировать, а затем поменяться ролями. Можно взять с собой на прогулку любимого игрушечного зайца и учить его прыгать. Если рядом с Вами играют еще дети, устройте между ними веселые соревнования с помощью игры в мячик, например кто дальше мячик бросит, у кого он выше прыгнет, бросить мячик в высоту и поймать, покатить вперед и постараться догнать, положить на дорожке пару камушков и попробовать прокатить мячик между ними. Если Вы гуляете вдвоем с ребенком, посоревнуйтесь с ним, только не забывайте проигрывать, чтобы не лишать ребенка удовольствия от завоеванной в борьбе победы. Осенью погода нас радует дождями и лужами, сделайте дома с ребенком кораблик и пустите его вдвоем в дальнее плаванье по луже или канаве. Пусть ребенок нарисует якорь и иллюминаторы, придумает имя кораблю, спустите его торжественно на воду и понаблюдайте, куда он поплывет. Придумайте с ребенком увлекательную историю о путешествии вашего кораблика. Существует масса увлекательных подвижных групповых игр для детей, это: квач, жмурки, съедобное - несъедобное, солнышко и дождик, волк и гуси, спящий пес, змейка и многие другие.

**«Листочки»**Есть и простые, но очень полезные **игры для детей осенью на улице.** Особой популярностью пользуется игра «Листочки».  Вместе с малышом собираются листья различных деревьев, при этом обязательно определяется и называется дерево, с которого листочек упал.  Малышу можно предложить поднять листочек и поискать в парке дерево, на котором растут (или с которого опадают)  точно такие листочки. Сравнить опавшие листья и те, которые еще остались на деревьях. Игру можно усложнить, добавив в нее в качестве поискового материала желуди, орехи, шишки и др. плоды деревьев. **«Съедобное – несъедобное»**

**Игры для детей осенью на улице** можно организовывать и по принципу игры «Съедобное – несъедобное».  В игру включается несколько детей. По очереди каждому водящим бросается мяч и называется какой-нибудь  предмет. Если это названное слово пригодно к употреблению в пищу – мяч ловится, если нет – отбрасывается. В качестве слов для игры осенью лучше использовать  название овощей, фруктов, различных растений, огородных культур и т.д.

**«Кормушка для птиц»**Во время прогулки можно вспомнить с малышом о том, какие птицы живут в Вашей местности, чем они питаются. Рассказать ребенку о том, что осенью и зимой птицам очень сложно добывать себе корм. Предложить ребенку сделать кормушку (с этой целью можно использовать молочный пакет). Во время каждой последующей прогулки можно подкармливать птиц, принесенным кормом, наблюдать за птицами, прилетающими к кормушке. Такое занятие с ребенком будет способствовать не только его развитию, а и воспитанию любви к живой природе.

**«Лужи»**

Лужи способны доставить радость любому малышу, но, к сожалению, отнюдь не огромную радость маме. Учитывая то, что запретный плод – сладок, не стоит лишать ребенка радости испачкаться в луже. Он это сделает все равно, если уж очень захочет. Наигравшись во время прогулки, может быть, не появится подобное желание во время похода на мероприятие, требующее безупречного внешнего вида. Игры в лужах - не самое страшное занятие, это своего рода познавательная активность ребенка и поэтому лишать его развития – не стоит. Главное все правильно организовать: позаботиться о соответствующей одежде и обуви, дополнительной паре перчаток. Лужи лучше выбирать различные по величине и глубине, но крайне желательно неподалеку от дома, так как продолжительная дорога в мокрой одежде – нежелательное явление. **Игры для детей осенью** в лужах можно организовать по - разному: можно, обойдя лужи, посчитать количество шагов и сравнить лужи по величине, измерить глубину луж при помощи палки, покататься по лужам на велосипеде и т.д.

 **«Солнышко и дождик»**

В игре принимает участие несколько детей. При команде «Солнышко» - все резвятся, бегают, прыгают. По команде «Дождик» -  малыши должны подбежать  к взрослому, под раскрытый им зонтик. Взрослых и, соответственно зонтиков, может быть несколько. Такая игра будет развивать реакцию и слуховое внимание.

Чем счастливые дети обычно занимаются дома? Или играют, или рисуют. А если совместить эти два их излюбленных времяпрепровождения? Тут и к психологу ходить не надо – ясно, дело беспроигрышное!
Все предлагаемые игры и творческие задания придуманы взрослыми в соавторстве с детьми. Они легки в организации и проведении, ведь для них обязательно лишь наличие рисунков и зрителей. Игры могут быть использованы во время развлечений, выставок и вернисажей детских картин.
А ещё «Игры с рисунками» прекрасно подходят для проведения семейных праздников.

**1. «Угадай-ка».**Ход игры: поиск детьми рисунка, соответствующего словесному описанию взрослого.

**2. «Знайка»**Ход игры: среди детей выбирается «Знайка». Он встает около мольберта с собственной картиной. Ребята по очереди задают автору вопросы, на которые он должен дать точный ответ.
(Какое время года на картине? Какого цвета платье у девочки?...)

**3. «Путаница».**
Ход игры: к мольберту прикрепляется картина. Её автор становится так, чтобы ему не было видно рисунка. Дети по очереди пытаются запутать автора, который должен определить и исправить «ошибку». Например, ребёнок говорит: «На твоей картине небо тёмно-синее». Маленький художник должен вспомнить, какого цвета небо у него на рисунке, и ответить: «Нет, небо на моей картине розовое и голубое».

**4. «Похоже – непохоже».**Ход игры: взрослый или ребёнок выбирает две картины и прикрепляет их на мольберте. Дети по очереди называют замеченные ими сходные и различные черты.

**5. «Сложи сказку».** Вариант А.
Ход игры: выложить заранее подготовленные рисунки в порядке развития сюжета сказки. Игра может проводиться сразу со всеми детьми или по командам.
Вариант Б.
Ход игры: придумать историю по одному или нескольким рисункам, объединив их единым содержанием.

**6. «Радость и грусть».**Ход игры: исходя из цветовой гаммы рисунков, разложить их на две группы – «радость» и «грусть».

**7. «Оживлялки».**Ход игры: показать, то есть «оживить», свою или любую из понравившихся картин с помощью мимики и жестов. Обратное задание: найти задуманную другим ребёнком картину, которую он покажет.
В старшем дошкольном возрасте данное задание выполняется самостоятельно, в младшем – с помощью взрослого.

**Как сохранить зрение ребёнка**

 **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.