

Занимайтесь общим укреплением организма – соблюдайте распорядок дня, следите за продолжительностью зрительной нагрузки и организацией рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности.

Превратите упражнения для глаз в привычку: например, просите чаще переводить взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно.

Длительность занятий дома в течение дня не должна превышать 40 минут для детей до 5 лет и 60 минут в 6-7 лет. Между занятиями выделяйте время для активных игр и прогулок.

Давайте детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Контролируйте экранное время. Длительность непрерывного просмотра для дошкольников – не больше 30 минут, оптимальное расстояние для зрения – 2-5,5 м от экрана телевизора, и 40 см от экрана компьютера. После работы с компьютером проводите гимнастику для глаз.