

Охранительный зрительный режим

1. Освещение: должно быть комбинированным: из окон – *естественное, общее* – верхнее.
2. Окна /стекла/ должны быть чистыми. Высокие цветы на подоконнике не ставить.
3. Мебель и стены должны быть матовые светлых тонов. Мебель должна соответствовать гигиеническим нормам /росту.
4. Столы ставить от стены на расстоянии 0,5 м так, чтобы свет падал слева. Расстояние до доски – 2-2,5 м.
5. Осанка должна быть правильной: плечи опущены, не напряжены; нижнюю челюсть не напрягать.

Напряженная челюсть опосредованно ограничивает подвижность глаз, т.к. глазодвигательный нерв имеет ответвления в челюсти, грудных и шейных отделах спинного мозга. Через этот нерв проходят импульсы из головного мозга, которые обеспечивают подвижность глаз.

Напряжение затылочных мышц затрудняет кровообращение в зрительных центрах головного мозга и глазных яблоках, т.к. кровь от сердца проходит через мускулатуру затылка в зрительные центры, которые расположены в задней части головного мозга и далее движется к глазным яблокам.

Напряжение в спине ограничивает поле зрения и затрудняет движения глаз.

Таким образом: осанка должна быть правильная (плечи не поднимать, челюсть не напрягать)

6. Расстояние от глаз до предмета – 25-30 см.
7. Виды деятельности детей во время занятия должны чаще переключаться: упражнение на слух – упражнение на зрение – упражнение на тактильные ощущения и т. п. Сидим – стоим – бегаем – сидим.
8. Время зрительной нагрузки: 20 мин миопия (близорукость) – 5 минут.
9. Объекты и иллюстрации при одновременном рассматривании:
 - не должны сливаться в одну линию
 - предметы должны соответствовать естественному соотношению в размерах /машина меньше дома/
10. Письменные принадлежности:
 - бумага – матовая
 - чернила – черные, темно – зеленые, темно – фиолетовые, темно – синие.
 - карандаши – мягкие, насыщенные.