**Поради батькам щодо розвитку ручної моторики у дітей дошкільного віку:**

**Види діяльності:**

***1*.** Конструювання із кубиків будиночків, башточок і т.д., спочатку за зразком, потім по пам'яті і довільно.

***2*.** Розбирання і збирання розбірних іграшок (мотрійок, пірамідок, чашечок, кубиків).

***3.*** Складання предметних розрізних картинок. Спочатку даються картинки, розрізані на 2 частини, потім на 3 і на 4.Спочатку складають за зразком, далі-по пам'яті.

***4****.* Складування із паличок, сірників геометричних фігур, зображень, букв.

***5.*** Обведення контурів предметних зображень.

***6*.** Розмальовування контурних зображень предметів кольоровими олівцями.

***7.*** Вирізування кольорових смужок, фігурок по контурам.

***8***. Намотування ниток на котушку, клубок.

***9.*** Застібання ґудзиків, зашнуровування.

***10.*** Робота з пластиліном(скочування кульок, джгутиків, розплющування кульок, джгутиків у плацики, самостійна творчість дітей.)

***11.*** Робота з мозаїкою.

***12.*** Багаторазове стиснення пальців в кулак .

***13.*** Багаторазове почергове виконання рухів руки: кулак-долоня-ребро.

***14.*** Почергова зміна положення рук: ліва рука-кулак, права-долоня; потім навпаки права рука-кулак, ліва-долоня.

**ТЕЛЕБАЧЕННЯ**

 Для дітей до 7 років загальна тривалість перегляду телевізора не повинна перевищувати 30-40 хв. У день. У старшому віці – до 1,5-3 год.

Відстань до телевізора має становити 5 діагоналей екрану. Тобто для екрана з діагоналлю 72 см відстань до телевізора має становити не менше ніж 3,5 м. Ваша кімната не дозволяє так далеко відсунутися? Отже, потрібен менший телевізор.

            Причому враховуйте, що, на думку офтальмологів, тип (електронно-променевий, рідкокристалічний або плазмовий) екрану ніяк не впливає на різницю зорових навантажень, що б там не писали виробники.

**КОМП**’**ЮТЕР**

Офтальмологи одностайно стверджують: до школи жодного комп’ютера. Хоча в сучасному світі, де комп’ютер є практично в кожній сім’ї, заборонити його використання дуже важко. Але обмежити необхідно.

Якщо ви знаєте, що у вашій сім’ї є спадкові порушення зору, звичайно, слід берегтися.

**ЧИТАННЯ, РОЗГЛЯДАННЯ КНИЖОК**

При читанні відстань від очей до книжки повинна бути не менше ніж 30-33 см.

Сторінки книжки повинні бути добре освітлені зверху і зліва.

Щомолодша дитина, то суворішими повинні бути поліграфічні вимоги до книжок, а саме: неяскравий фон, літери не повинні бути білими на чорному або кольоровому фоні, шрифт тільки із зарубками, великі поля, великі літери не менше 4 мм.

**ЗАНАДТО СТАРАННИЙ РАННІЙ РОЗВИТОК**

Кожній мамі хочеться, щоб її дитина була найкращою, і це не дивно. Але в усьому потрібна міра. Раннє навчання читання, малювання і заняття іншими малорухомими видами діяльності повинно обов’язково змінюватися активними руховими вправами на свіжому повітрі.

**НЕПРАВИЛЬНИЙ РЕЖИМ ДНЯ**

Перш за все йдеться про неправильну позу при сидінні під час занять, коли навантаження на очі більше порівняно з іншими видами діяльності. Зверніть увагу на те, що дитина має достатню кількість часу гуляти (не менше 3-4 годин упродовж дня для 5-6 років, 2-3 годин для 7-9 років), має добре висипатися (не менше 10 годин для того ж віку), бажані заняття фізкультурою (переважно плавання, а не шахи).