

## Консультация для родителей на тему «Профилактика нарушения зрения у детей дошкольного возраста»

**Зрение** – самый мощный источник наших знаний о внешнем мире, поэтому глаза заслуживают исключительного внимания и бережного отношения.

Если еще десяток лет назад медики говорили о снижении зрения у детей начальной школы, то сейчас детей, с ослабленным зрением стало много и в дошкольных учреждениях. Это связывают с влиянием дисплеев и компьютеров, электронных игрушек.

Сохранить зрение, научить ребенка рационально им пользоваться – важнейшая задача, которая должна решаться во всех образовательных учреждениях и родителями в условиях семейного воспитания.

### ***Как сохранить зрение?***

Важное значение для охраны зрения детей, имеет правильная организация занятий. Дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте — читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз.

Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько двигательных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Неправильное освещение, неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости. Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, т.к. эта привычка может явиться одним из провоцирующих близорукость факторов.

Необходимо знакомить детей с **правилами охраны зрения**, которые включают в себя следующее:

- ***соблюдение правильной позы при выполнении графических работ, дидактических упражнений за столом, а также рассматривании картинок;***
- ***умение правильно пользоваться дополнительным (местным) освещением);***
- ***умение пользоваться вспомогательными средствами (лунами, подставками для книг);***
- ***соблюдение режима чередования зрительной работы с расслаблением зрения.***

Дети старшего дошкольного возраста быстро усваивают эти правила и в результате постоянных упражнений в их соблюдении начинают следовать им самостоятельно.

***Без должной поддержки со стороны родителей сохранение и укрепление здоровья ребенка станет трудно выполнимой задачей,*** поэтому следить за здоровьем глаз вашего ребенка нужно с очень раннего возраста, ведь кажущиеся несерьезными поначалу отклонения, позже могут перерасти в болезнь.

Мы предлагаем Вам **основные правила**, позволяющие сохранить ребенку хорошее зрение?

1. **На столе, за которым занимается ребенок, обязательно должна стоять настольная лампа.** Если вечером ребенок что-то делает за своим столом, то должен гореть верхний свет плюс настольная лампа, причем лампа должна стоять слева от ребенка.
2. **Очень важно, чтобы у ребенка были подходящие именно ему стол и стул.** Если вашему чаду будет неудобно на своем рабочем месте, то он может заработать неправильную осанку, которая негативно влияет на общее здоровье ребенка.
3. **Нельзя разрешать ребенку читать во время поездки на любом виде транспорта.** В дороге лучше вообще не играть в игры, которые требуют напряжения зрения. Такой запрет объясняется тем, что постоянные толчки, которые просто неизбежны в дороге, ослабляют глазную мышцу ребенка, а это приводит к ухудшению зрения.
4. **Обращайте внимание на ребенка, когда он занят своими делами.** Если ребенок изучает картинки на близком от глаз расстоянии или же часто щурится, то это означает, что у малыша не все в порядке со зрением. Нужно сразу же обратиться за помощью к детскому окулисту. Врач поставит диагноз и назначит необходимое для выздоровления лечение.
5. **С раннего возраста учите своего ребенка делать зарядку для глаз.** Делайте такую зарядку вместе, тогда ребенку будет весело, и он быстро запомнит все упражнения. Начните зарядку с вращения глазами, потом сведите глаза к носу, дальше выполняйте движения глаз вверх-вниз, влево - вправо. Все упражнения нужно повторять по 10 раз каждое утро.
6. **Покупайте ребенку только правильные книжки.** Обращайте внимание на шрифт, он не должен быть очень мелким или крупным, лучше – среднего размера, который легко воспринимается глазами. У детской книги должны быть матовые страницы, ведь от глянца отражается свет, а это мешает нормальному чтению и вредно для глаз. Также книга должна быть цветной, но без неестественных цветов. Все в детской книге должно быть максимально натурально.

### **Вот несколько упражнений для глаз**

#### **«Глазки»**

Чтобы зоркими нам быть - *(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)*

Нужно глазками крутить.

Зорче глазки, чтоб глядели, *(В течение минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)*

Разотрем их еле – еле.

Нарисуем большой круг *(Глазами рисовать круг)*

И осмотрим все вокруг *(влево, вправо)*

Глазки влево, глазки вправо, *(Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)*

Вверх и вниз и все сначала.

Быстро, быстро поморгать, (*Моргать в течение минуты*)

Отдых глазкам потом дать.

Нужно глазки открывать, (*Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.*)

Чудо, чтоб не прозевать.

Треугольник, круг, квадрат, (*Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки*)

Нарисуем мы подряд.

### **«Носик»**

Смотрит носик вправо-влево (*Резко переместить взгляд вправо и влево.*)

Смотрит носик вверх и вниз (*Резко перенести взгляд вверх и вниз.*)

Что увидел хитрый носик? (*Мягко провести указательными пальцами по векам.*)

Ну, куда мы забрались?

### **«Жук»**

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел – ЖЖЖ.

Вот он вправо полетел, (*Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки*)

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (*тоже влево*)

Жук на нос к нам хочет сесть, (*Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу*)

Не дадим ему присесть.

***Желаем Вам удачи!***