

Консультация для родителей «Как сохранить зрение детям?»



Роль зрения, глаз в жизни человека трудно переоценить. Зрение – один из важнейших органов, с помощью которого мы получаем около 90% информации об окружающем мире. С помощью глаз человек воспринимает огромный поток информации, тем самым познаёт мир. Благодаря глазам мы имеем возможность видеть, читать и писать.

В современном мире риск глазных заболеваний у детей возрастает.

Уже с детства они привыкают к длительным просмотрам телевизора, игр на планшете и компьютере, в школе нагрузка возрастает, это связано с тем, что дети много читают, дома учат уроки, работают за компьютером, а отдыхать любят перед телевизором, или, опять же, играя в компьютерные игры. Глаза постоянно напряжены и не успевают отдыхать. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для детей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда ребёнок спит. Поэтому так важно беречь зрение смолоду. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства.

Родители должны помнить, что чем раньше выявлен дефект зрения у ребёнка, начато лечение и приняты соответствующие педагогические меры, тем большего успеха можно достигнуть в его лечении, воспитании и обучении.

Лучший способ избежать глазных болезней – это регулярное проведение медицинских осмотров (в возрасте 3 лет-1 раз в полугодие, от 4 до 7 лет- 1 раз в год). Помните, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем больше шанс своевременно их и скорректировать.

Как же помочь формирующемуся детскому организму противостоять негативным влияниям внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у ребенка?

Немаловажную роль для **сохранения зрения** играет и правильное питание. В рационе должны обязательно присутствовать творог, отварная рыба,

говядина, морковь, крольчатина. Необыкновенно полезны для глаз и ягоды (черника, брусника, клюква, земляника, а также зелень петрушка, укроп)

Существуют правила, способствующие сохранению хорошего зрения, которые необходимо учить детей выполнять.

- Не разрешайте детям смотреть телевизор дольше 30 минут.
- Во время просмотра телевизора ребёнок должен находиться не ближе 2-х метров от экрана.
- У компьютера детям можно проводить не больше 10 минут в день.
- Необходимо следить за посадкой ребёнка за столом, когда он рассматривает иллюстрации в книгах, рисует: СПИНА должна быть прямая, книга или лист бумаги должны находиться на расстоянии 30-35 см.. При неправильной осанке деформируются позвоночные диски, в результате сколиоз, а это как следствие сосудистой недостаточности головного мозга. Из-за кислородного голодания страдают все системы организма. Угнетается работа зрительных нервов в коре головного мозга.
- Чтобы не повредить глаза:
 - нельзя кидаться камнями, льдом, песком, землей;
 - нельзя бросать игрушки в лицо;
 - нельзя тереть глаза грязными руками;
 - надо обращаться очень осторожно с колющими и режущими предметами.
- Необходимо читать, рисовать, рассматривать иллюстрации в книгах при хорошем освещении. Источник света должен находиться слева от ребёнка (окно, лампа и т. д)
- Надо учить детей защищать глаза от солнца, яркого света, ожога с помощью затемненных очков.
- Учите детей защищать глаза от пыли, воды, сильной струи воздуха. В этих случаях необходимо надевать защитные очки.

Полезно также проводить с ребенком игры, которые помогут сохранить и улучшить остроту зрения вашего малыша.

«Раскрась мишку»

Для этой игры подойдет любая раскраска, во время раскрашивания также можно закрепить цвета с ребенком, спрашивайте его какие цвета он использовал при раскрашивании, почему он выбирает именно эти цвета.

«Лабиринт»

Лабиринт можно сделать самостоятельно, например, нарисовать или наклеить сказочного героя и от него провести много дорожек, на другой конец поместить его друзей и отправится к ним в гости, следите за тем, чтобы ребенок не наклонялся слишком низко.

Один из наиболее удобных и проверенных способов сохранения зрения — **детская гимнастика для глаз.**

Медики разработали тысячи комплексов, которые помогут укрепить и сохранить зрение малыша. Большинство гимнастик для глаз детей

предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях. Пусть малыш двигает глазками «вверх-вниз», «влево-вправо». Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет — пусть считает сам. Если нет — помогите ему. Чтобы снять напряжение в глазках, малыш должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его смотреть вдаль в течение 5-10с. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глазки для отдыха на 1-2 минуты. Предложите ребёнку представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Малышу нужно представить, что его носик растёт, а он следит этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться — считайте в этот раз оборот: от 8 до 1. Попросите малыша не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом — прямо, потом медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить. Еще одно хорошее упражнение — закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом — наоборот. Такое упражнение для глаз детей ослабляет мышцы и улучшает кровообращение. Чтобы малыш тренировал зрение, ему полезно играть с яркими, подвижными игрушками. Пусть они прыгают, катаются, кувыркаются и вертятся. И помните — зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается. Это, конечно, если естественным путем.

Нельзя забывать о том, что **основными принципами зрительных гимнастик являются:**

- Регулярность проведения;
- Постепенное увеличение нагрузок, за счет регулирования скорости, времени и сложности упражнений;
- Сочетание с двигательной активностью;
- Развитие интереса ребенка к этому виду упражнений.

Соблюдая эти несложные правила, дети смогут сохранить хорошее зрение, защитить и сберечь свои глаза. А гимнастика, которую ребёнок будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глаз.