

Консультация для родителей: «Как сохранить зрение ребенку».

Зрение – самый мощный источник наших знаний о внешнем мире, одно из наиболее сложных, удивительных и прекрасных свойств живой материи, поэтому глаза заслуживают исключительного внимания и бережного отношения.

Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребенок в наш век, ознаменованный колоссальным объемом информации, более 80 % которой поступает через зрительный канал связи.

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

Знакомство с оздоровительными методиками, владение ими важно для всех детей, но особенно, для тех, чей организм ослаблен, кто страдает врожденными и приобретенными заболеваниями.

В дошкольном учреждении для детей с нарушениями зрения обучающая деятельность строится таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. Обязательно проведение зрительной гимнастики в сочетании с двигательной активностью, особенно на занятиях, имеющих монотонный характер и предполагающих большую зрительную нагрузку (например: рисование, аппликация, конструирование).

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.

Правило 1. Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

Правило 2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за его осанкой - при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы

со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

Правило 4. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

Правило 5. Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 6. Не забывайте, что смотреть телевизор в темной комнате нежелательно.

Правило 7. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет - 1 час в день или два подхода по 40 минут.

Правило 8. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.

Правило 9. Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру!

Комплекс упражнений для глаз

Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Жмурки. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Ближко-далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Лево-право. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

4. Диагонали. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево - вверх - направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Следите за своими глазами.

Мир так прекрасен, особенно если мы его видим.