

Консультация для родителей



Как сохранить зрение



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.

Детей младшего и среднего дошкольного возраста необходимо обучать различным упражнениям для глаз, превращая их в игры, а затем в привычку играть в эти игры. Например, в таких играх как «Шоссе», «Аэродром» идет постепенное обучение ребенка «управлению» своим взглядом за движением объектов. Усваиваются пространственные понятия «перед собой», «влево», «вправо», «слева направо», «вперед», «от себя», «назад», «к себе».

Дети старшего дошкольного возраста быстро усваивают эти правила и в результате постоянных упражнений в их соблюдении начинают следовать им самостоятельно. Данный вид работы позволяет к концу дошкольного возраста сформировать у детей адекватные представления о роли зрения в жизни человека, о своих зрительных возможностях, о том, как ухаживать за глазами, как сохранять и развивать свое зрение.

Известно, что любое статичное положение для ребенка дошкольного возраста не является комфортным, если оно достаточно длительное и связано с монотонными действиями. Это может вызвать ненужное напряжение некоторых мышц у ребенка, снизить эмоциональный фон занятия (урока) и, в ряде случаев, отрицательно повлиять на состояние зрения. Поэтому зрительные игры в статичном положении необходимо чередовать с активными играми.

*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 (лупами, 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 езды 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.

Желаем Вам удачи!

Составитель: Кузнецова Ю.Ю., инструктор по физической культуре

Информация взята из открытых интернет - источников