

## ЧТО ТАКОЕ ЗРЕНИЕ?

**Зрение** – одна из важнейших функций нашего организма. Удивительный механизм – наши глаза! Именно благодаря глазам мы с вами получаем 70% информации об окружающем нас мире.



По статистике, **проблемы со зрением** выявляются у одного **ребенка** из двадцати детей дошкольного возраста.

### Почему же это происходит?

Основные факторы:

1. Наследственная предрасположенность.
2. Недоношенность.
3. Высокая зрительная нагрузка. Компьютеры и различные гаджеты.
4. Плохое освещение. Страницы книги, монитор не должны создавать бликов от падающего на них света.
5. Заболевания позвоночника и неправильная осанка.
6. Низкая физическая активность.
7. Недостаток витаминов и минералов, особенно фолиевой кислоты, железа, цинка, витаминов А, В, D.



## Как родителям узнать, что их ребенок теряет остроту зрения?

Родителей должно насторожить, если он:

- стал жмуриться, моргать и тереть глаза;
- стал ближе садиться к телевизору;
- держит книжку близко к лицу;
- прищуривается, когда пытается рассмотреть отдаленные предметы;

Ребенок может пожаловаться на:

- головную боль;
- усталость глаз;
- двоение в глазах;
- головокружение при нагрузке на органы зрения.

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.

Даже в том случае, когда родители уверены в отсутствии у ребенка глазных недугов, они должны помнить — **профилактика нарушения качества зрения** превыше всего!

Давайте рассмотрим несколько простых, но весьма эффективных рекомендаций по этому поводу:

**1. Рацион ребенка любого возраста должен включать как можно большее количество витаминов.**



**2. Освещение** рабочего места ребенка должно быть качественным.

**3. Нагрузка на глаза должна быть дозированной.** Не стоит позволять малышу сидеть над книгой несколько часов подряд, так и выполнять все задания за раз в развивающих тетрадах. Глаза должны отдыхать!



**4. Ограниченный просмотр** телевизора и развлечений за компьютером, телефоном, планшетом.

- За компьютером ребенок дошкольного возраста может проводить не больше 15–20 минут в день.
- Дети дошкольного возраста могут смотреть телевизор не более 30 минут непрерывно, с расстояния не ближе 2,5 метра.

**5. Необходимо беречь детские глаза от прямых солнечных лучей.** Если ребенок не достиг того возраста, когда можно купить для него солнцезащитные очки, обязательно надевайте на его голову панамку с широкими краями.

**6. Важно следить за гигиеной** глаз ребенка.

7. Следует выучить вместе с малышом **специальную глазную гимнастику** — это и есть наиболее эффективная профилактика нарушения качества зрения в детском возрасте.

### «Веселая неделька»

Понедельник!

*(упражнение снимает глазное напряжение)*

Всю неделю по — порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся  
(широко открыть глаза),  
Глазки солнцу улыбнутся  
(поднять глаза вверх),  
Вниз посмотрят на траву  
(опустить глаза вниз)  
И обратно в высоту  
(поднять глаза вверх).

Вторник!

Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
*(повернуть глаза в правую сторону, затем в левую)*  
Ходят влево, ходят вправо,  
*(повернуть глаза в левую сторону, затем в правую)*  
Не устанут никогда. *(поморгать глазами)*

Среда!

В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем. *(плотно закрыть глаза)*  
Раз, два, три, четыре, пять,  
*(досчитать до пяти, не открывая глаз)*  
Будем глазки открывать.  
(широко открыть глаза)  
Жмуримся и открываем,  
(зажмуриться и открыть глаза)  
Так игру мы продолжаем.

Четверг!

*(упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию)*  
По четвергам мы смотрим вдаль,  
*(смотреть прямо перед собой)*  
На это времени не жаль,  
*(поставить палец на расстоянии вытянутой руки и смотреть на него)*  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

Пятница!

В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять,  
В другую сторону бежать.  
*(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх)*

Суббота!

*(упражнение совершенствует сложные движения глаз)*  
Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
*(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый)*

Воскресенье!

*(упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*  
В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.  
*(Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу)*  
Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

Вот и все. Наверняка каждый родитель согласится, что следование вышеуказанным рекомендациям — дело простое.

**Но главное, что лишь в случае постоянного наблюдения за ребенком и участия в его жизни родители смогут уберечь глазки своего чада!**

## «Упражнения для профилактики нарушения зрения у дошкольников»



Подготовил:  
учитель-дефектолог  
Фатыхова Л.А.

Октябрь, 2022 год

