

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

