

Рекомендации для родителей

«Профилактика нарушения зрения у детей дошкольного возраста»

С помощью глаз человек воспринимает огромный поток информации, тем самым познаёт мир. Благодаря глазам мы имеем возможность видеть, читать и писать. Поэтому очень важно иметь хорошее зрение и попытаться сохранить его на долгие годы.



Поговорим об охране зрения детей дошкольного возраста.

Самое главное - не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза: нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть иллюстрации дольше 10-15 минут.

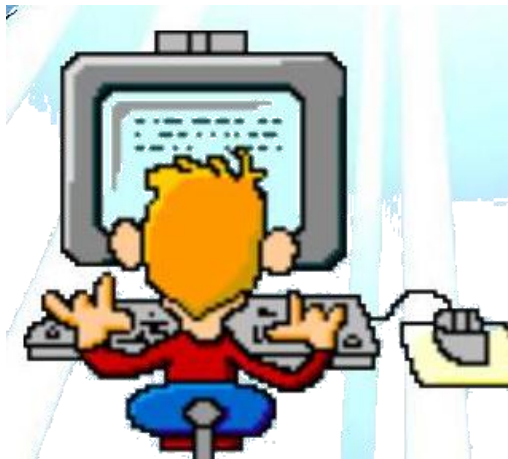


Необходимо следить за осанкой ребёнка, правильностью его посадки, (нельзя близко наклоняться): при низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и развития близорукости.

Особое внимание следует уделить правильному освещению - обеспечить сочетание общего и местного освещения. Настольные лампы должны быть мощностью 60-75 ватт. Лучше использовать галогеновые лампы, они более равномерно освещают поверхность стола. Лучше, если ваш ребёнок будет заниматься сидя за столом. При работе с книгой желательно использовать подставку для книг. Нельзя заниматься в

плохо освещённых местах комнаты, и тем более - лёжа. Очень вредно читать в транспорте.

Часто много вопросов у родителей возникает о режиме просмотра телевизора и работе детей на компьютере.



Следует отметить, что допустимая длительность просмотра телепередач (для детей старше 3-лет) - 15-20 минут с расстояния 2,5-3 метра. Работа на компьютере разрешается 2 раза в неделю не позже 21 часа. Допустимое расстояние от глаз до экрана монитора-

50 см. Важно помнить, что резкая контрастность экрана и громкий звук утомляют ребёнка. Если вы действительно заботитесь о здоровом зрении своего ребёнка, постарайтесь максимально оградить дошкольника от контакта с телевизором, компьютером, DVD-плеером. Если вы вынуждены проживать с ребёнком в одной комнате - не злоупотребляйте просмотром телепередач, пока ваш ребёнок бодрствует.

Необходимо также помнить, что длительное просиживание у экрана монитора серьёзно вредит не только зрению, но и здоровью ребёнка в целом.

Следует сказать, что современные компьютерные игры и анимационные сериалы зачастую несут негативную смысловую нагрузку, что приводит ещё и к нарушению психического здоровья детей.



Что должны знать родители!!!



Своевременные врачебные профилактические осмотры - разница в физиологии зрения девочек и мальчиков - профилактика травм - о режиме просмотра телепередач и о работе на компьютере - правильное освещение - рациональное и правильное питание ребенка для правильного роста и развития - первая помощь при травмах глаз.



Для профилактики глазных заболеваний комплекс **«Весёлая неделька»**

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву,

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их

книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем,

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Чтобы сохранить глаза здоровыми многие врачи советуют делать гимнастику для глаз. Комплексы такой гимнастики необходимо практиковать еще с детского сада. Воспитатели в группе проводят профилактическую работу, просим родителей продолжать и дома.

О ПОЛЕЗНОМ:

1. Спортивные упражнения, туризм, длительные прогулки снимают зрительное напряжение, насыщают организм кислородом, улучшают обмен веществ. Особенно благотворны игры в мяч, теннис. Бадминтон.

2. Необходимо сказать и о рациональном, разнообразном питании, включающем овощи, фрукты, зелень, масло, молочные продукты, мясо, рыбу - источники витаминов, белков, микроэлементов, нужных для правильного роста и развития.

3. Простые упражнения, полезные для снятия зрительного напряжения:

- ✓ Поставить перед глазами на расстоянии 30 см. по средней линии палец или карандаш, посмотреть на палец (карандаш), затем вдаль. Повторить 5 раз.
- ✓ Посмотреть на палец вытянутой руки, отвести руку в сторону, следя за пальцем глазами и не поворачивая головы. Передвинуть руку в другую сторону, продолжать следить глазами за пальцем. Повторить 10 раз.
- ✓ Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 5 раз.
- ✓ Быстро моргать в течение 1 минуты.

Будьте здоровы!

