

## Профилактика нарушений зрения у детей дошкольного возраста

Важнейшим органом зрения является – глаз. Именно зрение позволяет видеть, писать, читать, рисовать, а также заниматься различными видами деятельности.

Различные **нарушения зрения** возникают и развиваются незаметно, особенно у детей дошкольного возраста. Появляются ощущения тяжести, рези в глазах, головная боль, хуже видны мелкие предметы, при чтении глазные мышцы напрягаются. Если вовремя, на эти явления не обратить внимания, то могут развиваться различные отклонения от нормального зрения.

**Самыми распространёнными заболеваниями глаз являются: близорукость, дальнозоркость и астигматизм.**

Основными причинами этих заболеваний являются не только неточная фокусировка на сетчатке глаза, зависящая от состояния хрусталика, но и мышечные усилия, которые прилагаются при разглядывании близких или удаленных предметов.

**Причиной нарушения может быть:**

- **плохое питание.** Пища должна быть богата витаминами «А» и «Д», влияющими на зрение;
- **недостаток ультрафиолетовых лучей** сказывается на зоркости детей;
- **простудные заболевания;**
- **понижение или повышение температуры воздуха;**
- **раздражение, волнение, снижение иммунитета, шум, ссоры, крики;**
- **стрессовые ситуации** – всё эти факторы, сказываются на состоянии глаз и увеличивают возможность их заболеваний.

**Для профилактики нарушений зрения у детей можно рекомендовать соблюдение нескольких простых правил:**

- **глазам нужно давать отдых**, игру на компьютере, просмотр телевизора и чтение нужно прерывать через 20-40 минут в зависимости от состояния зрения;
- не забывайте о **правильном освещении рабочего места.** Самым лучшим освещением для профилактики нарушений зрения у детей является дневной свет, падающий из окна;
- для сохранения зрения **абсолютно необходим свежий воздух**, который ребенок должен получать постоянно. 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на скамейке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться;
- **берегите глаза от травм и повреждений;**
- для нормального зрения важно разнообразное, **полноценное, богатое белками и витаминами питание.** В детском меню обязательно должны быть мясо, рыба, яйца, сливочное масло, орехи и много простой воды;

- по согласованию с врачом давайте ребенку витамины и препараты для укрепления зрения: витамины А, С, витамины группы В, препарат с экстрактом черники или клюквы.

Эффективность мер, направленных на охрану здоровья детей, во многом зависит не только от врачей, но и от родителей и педагогов, которые должны знать круг тех здоровьеразвивающих и здоровьесберегающих приемов и технологий, которые необходимо применять в период функциональной неустойчивости детского организма.

Одна из основных причин ухудшения зрения у детей - это **отсутствие ограничения просмотра телевизора и времени, проведенного за компьютером**, со стороны родителей. У многих детей уже в 3-х летнем возрасте возникает психологическая зависимость от компьютера и телевизора. Ребенку в 1,5 года кроме мамы и папы ничего не нужно. Бесполезно включать ему телевизор, пытаясь его успокоить или отвлечь от чего-то. Что идет по телевизору - мультики или реклама, ребенку в этом возрасте все равно. Его внимание привлекает только смена кадров на экране и громкая музыка. Смотреть телевизор осознанно, с пониманием того, что происходит на экране, дети начинают только после 2-х лет, но разрешать им даже в этом возрасте включать телевизор надо **только на 15 минут**.

Именно так происходит процесс ухудшения зрения у большинства детей, родители которых игнорировали профилактику близорукости у ребенка в дошкольном возрасте. Для профилактики близорукости детей дошкольного возраста необходимо как можно раньше выявить причину снижения зрения ребенка, обратиться к специалисту, строго выполнять его рекомендации.

**Родители, желающие здоровья своему ребенку, должны:**

- -формировать навык гигиенического ухода за глазами;
- -воспитать осознание важности зрения в процессе жизни;
- -формировать навык безопасного использования острых предметов, опасных жидкостей, аэрозолей, лазерных указок и т.д.;
- -формировать представления о рациональной организации зрительного труда;
- -формировать навык правильной посадки при зрительной работе;
- -формировать привычку выполнять упражнения, направленные на снятие зрительного утомления;
- -формировать навык правильного просмотра телепередач, навык правильной игры на компьютере.

**«Беречь, как зеницу ока!».** Так говорят о самом дорогом. Это сравнение напоминает о том, что одной из самых больших ценностей в нашей жизни является зрение. Нужно беречь и саму «зеницу», то есть зрительный аппарат. Позаботьтесь о зрении своего ребенка. Подумайте о том, как защитить его глаза уже сегодня, чтобы завтра не оказалось поздно.

# Профилактика нарушения зрения

## Лечебная гимнастика Способы тренировки глазных мышц.

1. Быстро и легко моргайте 2 минуты.
2. Крепко зажмурьте на 3-5 секунд, а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 7 раз.
3. Перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу — по часовой стрелке и против, вправо- влево, вверх вниз восьмёркой). Глаза при этом могут быть открыты или закрыты, по желанию.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.
5. Стоя возле окна, сосредоточьтесь на предмете, находящемся близко от глаз (это может быть точка на стекле), а затем переводите взгляд на удалённый объект. Повторите 10 раз.

