



### «Профилактика нарушения зрения у детей дошкольного возраста».

Из всех органов человека глаза считаются самым драгоценным даром.

«Глаза - окошко в сердце», - говорят в народе, и это действительно так. Только здоровые глаза могут быть чистыми и ясными. Глядя в глаза, мы не только узнаем о мыслях и чувствах человека, но и видим его состояние здоровья. Яркие лучистые глаза - признак хорошего здоровья.

**Зрение** даёт людям почти 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира.

Причин нарушений зрения у детей существует немало. Первой и самой главной из них является наследственность. Если у обоих родителей есть проблемы со зрением – их ребенок входит в группу повышенного риска. Поэтому, профилактика нарушений зрения у детей, рожденных такими родителями, должна проходить с особым вниманием.

Другой причиной развития заболеваний глаз может стать болезнь нарушения осанки - сколиоз. Привычная семейная картинка: пятилетний ребенок увлеченно играет на компьютере. Он устроился на стуле на коленках, облокотился одной рукой на стол, чтобы легче было дотянуться до клавиатуры, его спинка изогнута как буква S. Если ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением. Профилактику неправильных зрительных привычек у детей, следует начинать уже с 3-х лет (со второй младшей группы в детском саду).

А также длительный просмотр телевизора или сидение за компьютером способны стать причиной нарушений зрения у детей и частые инфекционные или воспалительные заболевания глаз.

Поэтому так важно проводить работу по **профилактике нарушения зрения у детей дошкольного возраста**.

Профилактика нарушений зрения — это комплекс несложных мероприятий, которые помогут сохранить его на должном уровне на долгие годы. Зная факторы, которые могут повлиять на остроту зрения и здоровье глаз, выяснив, так сказать, откуда ждать беды, можно составить свою систему профилактики.

Осуществить это можно с помощью следующих **профилактических мероприятий**:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических условий, т.е. норм СанПиНа:

- необходимо повысить уровень естественной освещённости помещения (не рекомендуется вешать занавески на окна и устанавливать цветы на подоконник);
- соответствующий нормам СанПиНа уровень искусственной освещённости;
- подбор мебели в соответствии с ростом **детей во всех группах**;

## 2. Контроль за правильной позой **детей за столом**:

- расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев;
- при работе свет должен падать слева и спереди для правой и справа для левой.

3. Детям до 7 лет нельзя смотреть телевизор дольше 30-40 минут в день.

4. Расстояние до экрана телевизора должно быть не меньше 2-3 метров.

5. Использование наглядных пособий и книг, имеющих хорошее качество оформления.

6. Организация прогулок и игр на свежем воздухе.

7. Чередование занятий **детей с отдыхом**.

8. Знакомство **детей с правилами гигиены зрения (валеология)**.

9. Очень важно, чтобы в домашней обстановке размеры мебели также соответствовали росту детей.

10. Проведение гимнастики для глаз.

11. Организация рационального питания и витаминизации.

Для хорошего **зрения необходимы продукты**, богатые витаминами А, В, С и Е.

Витамин А является составной частью пигмента сетчатки глаза. Он нужен при любых **нарушениях зрения**. Его недостаток вызывает «*курунину слепоту*» (*зрение слабеет в сумерках и с наступлением темноты*).

Витамин В (*рибофлавин*). Недостаток приводит к слезливости, появлению размытых контуров предметов, «*песку*» в глазах, повышенной утомляемости, затруднению фокусировки.

Витамин С защищает сосуды, которые обеспечивают кровоснабжение сетчатки глаза.

Витамин Е - это сильный антиоксидант - вещество, которое снижает риск преждевременного старения тканей глаза, появления дистрофических изменений сетчатки и радужной оболочки.

Какие же продукты особенно полезны для **зрения**?

Фрукты и овощи жёлто-оранжевого и зелёного цвета богаты бета-каротином, который в организме преобразуется в витамин А.

Наиболее полезны: морковь, черника, говяжья печень, шпинат, творог, брокколи, рыба и рыбий жир.

Не пропустите тревожные симптомы!

- малыш щурится, глядя на удалённые предметы;
- низко склоняется над столом, когда рисует или читает;
- часто спотыкается и роняет предметы;
- старается сесть ближе к телевизору;
- постоянно склоняет головку набок;
- у ребёнка часто слезятся глаза.

Все эти симптомы – серьёзный повод посетить офтальмолога!

**Берегите зрение!**