

**Рекомендации учителя-дефектолога
МДОУ детский сад комбинированного вида №105
г.Комсомольска-на-Амуре Казаковой Т.А.
родителям**

«Как сохранить зрение?»



Соблюдения требований охраны слабого зрения, а также соблюдение общего режима зрительной работы укрепляет здоровье и общее развитие вашего ребенка. Правила бережного отношения к глазам зрительная гимнастика –одна из эффективных профилактических мер.

Уважаемые родители! Не забывайте о правильной организации режима занятий и отдыха.

Очень важно так организовать режим дня ребенка, чтобы предупредить появление зрительного утомления на занятиях.

Во время занятий, необходимо следить, чтобы свет падал с левой стороны.

Вредно, если свет направлен прямо в лицо и ослепляет глаза. Недостаточное освещение так же вредно: чрезмерно напрягается зрение, быстро появляется утомление, резко снижается работоспособность. Занятия при недостаточном освещении вызывают резкое снижение и головные боли. Дома лучше всего заниматься при свете настольной лампы (60 ват.) покрытой зеленым или матовым абажуром.

Для охраны зрения необходимо делать перерывы в зрительной работе (чтение, письмо, рассматривание иллюстраций и т. д.) Через каждые 10- 15 минут. Во время перерывов рекомендуется смотреть вдаль, двигаться, и, если возможно, находиться на свежем воздухе. Во время занятий необходимо следить за тем, чтобы книга или тетрадь находились на расстоянии 33- 35 см. от глаз.

Голову следует держать прямо. Чрезмерный наклон головы в ту или иную сторону вызывает напряжение мышц, неравномерную работу правого и левого глаза и быстрое их утомление.

Соблюдения требований охраны слабого зрения, а также соблюдение общего режима зрительной работы укрепляет здоровье и общее развитие вашего ребенка.

Правила бережного отношения к глазам

- Смотреть телевизор не более 1 час в день.
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
- Не читать лежа.
- Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
- При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30 – 35 см.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).

Делать гимнастику для глаз.

Советы родителям

Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

Постоянно обращайтесь внимание на осанку ребенка.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда станете делать дома уроки или другие задания, требующие зрительного контроля, обязательно делайте перерыв или чередуйте виды работ.

Игры за компьютером, просмотр телевизора и другие виды деятельности, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день и сопровождаться перерывами, так считают врачи офтальмологи.

- Соблюдайте режим дня.
- Соблюдайте зрительный режим, не допускайте зрительного переутомления у ребенка.
- Приучайте ребенка самостоятельно выполнять простые зрительные гимнастики.

Зрительная гимнастика – одна из эффективных профилактических мер.

Упражнения для детских глаз следует выполнять в течение 2-3 минут до и после занятий или работы за компьютером.

Упражнение «Пальминг»

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом — как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук. Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.

Если глазки устали...

Упражнение 1

Выполняется сидя, при закрытых веках.

- 1 - поднять глаза кверху,
- 2 - опустить вниз,
- 3 - повернуть глаза вправо,

4 - повернуть глаза влево. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2

Выполнять стоя.

1 - отвести руку в правую сторону,

2 – медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем,

3 - медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

Упражнение 3

Выполняется сидя.

1 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко,

2 - спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 4

Выполняется сидя.

1 - поднять глаза кверху,

2 - сделать ими круговые движения по часовой стрелке,

3 - сделать ими круговые движений против часовой стрелки. Повторить 3-6 раз.

Упражнение 5

Выполняется сидя.

1 - смотреть прямо перед собой 2-3 секунды,

2- перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Помогите вашему ребенку сохранить здоровье и хорошее зрение!