Как сохранить хорошее зрение?

(рекомендации для родителей)

Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учёбы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять его. Потеря зрения, особенно в детском возрасте, - это трагедия. Поскольку организм ребёнка восприимчив ко всякого рода воздействиям, именно в детстве развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте – читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения.

Надо помнить:

* Общая продолжительность занятий в течение дня суммарно не должна превышать 40 минут в возрасте от 3 до 5 лет и одного часа в 6 -7 лет. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться через каждые 10 – 15 минут для отдыха глаз с использованием переключения. Следует предоставлять детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.
* Очень важно обучить ребёнка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительные просмотры телепередач или занятия на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение. Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере для дошкольников нем должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора от 2 до5 м. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребёнка (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.
* Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребёнка во время работы не должно быть отражающих поверхностей.

Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности – 30 – 35 см.

* Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости.
* Важно научить ребёнка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула.
* Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лёжа, так как эта привычка может стать одним из провоцирующих близорукость факторов.
* При покупке книги для ребёнка обращайте внимание на размер шрифта (мелкий не рекомендуется), цвет иллюстраций, длину строки (лучше короче), тогда вы избежите ненужного переутомления глаз при чтении книг.

**Зрительная гимнастика**

**Задачи:**

- осуществлять профилактику нарушения зрения;

- снимать зрительное напряжение;

- укреплять глазные мышцы.

**Комплекс №1**

Выполнять круговые движения глазами 1 -10 раз влево и вправо вначале быстрее. Затем как можно медленнее.

**Комплекс№2**

Посмотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

**Комплекс №3**

Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, посмотреть вдаль. Моргнуть несколько раз. Сжать веки, опять моргнуть. Повторить несколько раз.

**Комплекс №4**

Взгляд направлять: влево, прямо; вверх, прямо; вниз, прямо без задержки в отведённом положении. Повторить 1 -10 раз. Длительность выполнения 3 -5 мин.

**Комплекс №5**

Взгляд смещать по диагонали: влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо; влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении. Дыхание произвольное, но следить за тем, чтобы не было задержки дыхания.

**Комплекс №6**

«Скользить» глазами от одного изображения к другому (геометрические фигуры, игрушки, транспорт, цветы), расположенным произвольно на стене. Главное правило, которое должны усвоить дети, - двигаются только глаза, голова не подвижна.