

Рекомендации для родителей для сохранения и улучшения зрения ваших детей.

Для сохранения и улучшения зрения ваших детей главное значение имеет постоянный контроль за состоянием их здоровья вообще и зрения в частности, соблюдение санитарно-гигиенических правил в быту и во время занятий, а также своевременное обращение за медицинской помощью и выполнение назначенных врачом лечебных мероприятий.

Создание благоприятных гигиенических условий для работы детей дошкольного возраста.

Рабочее место должно быть хорошо освещено. При работе в дневное время детей следует размещать за столом возле окна, в вечернее время рабочее место ученика лучше освещать настольной лампой. Свет должен падать с левой стороны.

Заниматься ребенку необходимо за столом, соответствующим его росту.

Особое внимание следует уделить условиям зрительной работы детей после болезни. В этот период нужно улучшить их питание, удлинить отдых, чтобы дети больше были на свежем воздухе, и уменьшить зрительную нагрузку. Если у ребенка обнаружено нарушение зрения, обязательно нужно обратиться к врачу офтальмологу.

Своевременное применение очков и правильное пользование ими обычно приостанавливает развитие нарушения зрения. Предубеждение против ношения очков наносит большой ущерб здоровью детей.

Просмотр телепередач.

Допустимая продолжительность просмотра телепередачи для детей младшего дошкольного возраста — 15-20 минут. Для предупреждения утомления и зрительного напряжения при просмотре телепередач очень важны три условия: **расстояние от зрителя до телевизора, освещение в комнате, качество изображения на экране.**

Лучше всего расположиться удобно в кресле на расстоянии 2-3 м от цветного телевизора. Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего человека. Если дошкольник носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Не допускайте, чтобы телевизор вторгался во время, выделенное для сна. Установите постоянное время отхода ко сну и не меняйте его от вечера к вечеру в зависимости от той или иной телевизионной программы.

Пусть один день будет выходным. Выделите один день в неделю, назвав его «**День без телевидения**». Рекомендуйте детям заменять просмотр телепередач более полезными занятиями — прогулками на свежем воздухе, подвижными играми, общением со сверстниками, познавательными играми.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

№	Вид упражнения	Количество повторов
1	Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5	5-6 раз
2	Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5)	4-5 раз
3	Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз	4-5 раз
3	Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз	4-5 раз
4	Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6	4-5 раз
5	И. п. - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить - выдох	4-5 раз

Правила, которые нужно соблюдать, если вы хотите сберечь зрение ребенка.

1. Если ребенку нравится смотреть книги, купите для него специальную подставку для книг. Приподнятый текст комфортнее читать.
2. Играя настольной игрой или рисуя, следите за тем, чтобы глаза ребенка находились на расстоянии 30-40 см от поверхности, на которой занимается или рисует.
3. Не позволяйте ребенку сидеть за компьютером боком. При такой позе неправильно работает кровоснабжение глаз и плечевого пояса, что со временем может привести к плохому зрению.
4. Если ребенок играет на компьютере или смотрит телевизор, включите в комнате дополнительный свет. Света от одного телевизионного экрана или монитора недостаточно.
5. Если у ребенка уже есть проблемы со зрением и врач назначил очки, постарайтесь убедить ребенка носить их.

Какую зарядку для глаз делать с ребенком?

1. Пусть ребенок зажмурит глаза, после чего откроет и поворачивает глазами яблоками сначала по часовой стрелке, затем против. Поводит ими вверх-вниз. Делать такое упражнение нужно 5-10 раз. Таким образом восстанавливается кровоснабжение в глазах.
2. Предложите малышу сильно сжать а потом разжать веки 5-10 раз. Это упражнение позволит увеличить приток крови к глазам.
3. Упражнения – повороты головой и руками по кругу около 5-10 раз позволят укрепить и снабдить кислородом сосуды шеи и позвоночника, что благоприятно скажется и на кровообращении глаз.
4. Почаще делайте ребенку массаж воротниковой зоны – шеи, плеч, верхнего пояса спины. Это также улучшает кровообращение всего организма и глаз. Физические упражнения и спорт вообще полезны для профилактики плохого зрения у детей.

Как кормить ребенка для сохранения хорошего зрения?

В питании любого ребенка должны обязательно быть свежие молочные продукты, мясо, нежирная рыба. Клетчатка в виде любимых ребенком свежих овощей и фруктов также обязательна. Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, с малым сроком хранения, что говорит о ненасыщенности их консервантами. Не стоит налегать на биологически активные добавки. Во-первых, не все из них проходят качественную проверку. Во-вторых, от некоторых из них, даже качественных и хороших, у детей может появиться аллергия и дисбаланс в обмене веществ. В-третьих, дети еще слишком малы, чтобы подпитывать их такими вещами.

Общие рекомендации родителям, которые хотят сохранить зрение детей здоровым.

1. Проблемы со зрением часто имеют те дети, у которых имеется нарушение осанки и искривление позвоночника. Поэтому всегда следите за осанкой ребенка и корректируйте ее.
2. Всегда обращайтесь к высококвалифицированным специалистам за консультацией, если подозреваете, что зрение ребенка ухудшилось. Если вас по каким-либо причинам не устраивают рекомендации одного врача, постарайтесь обратиться еще к одному или двум, чтобы выслушать альтернативные мнения.
3. Если ребенку уже поставили диагноз «близорукость», постоянно наблюдайтесь у офтальмолога и проводите назначенные профилактические мероприятия, дабы болезнь не прогрессировала.
4. Если ребенку назначили очки, пусть носит их при необходимости, чтобы не перенапрягать глаза и не морщиться. Но не следует постоянно носить очки для дали.

Соблюдение всех этих несложных правил и рекомендаций позволит сберечь зрение Вашего ребенка.

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2015/02/20/rekomendatsii-dlya-roditeley-dlya-sokhraneniya>