**«Профилактика нарушения зрения у дошкольников» для педагогов и родителей.**

Первые годы жизни ребенка – это пора интенсивного развития **зрения**. Именно в этот период формируется **зрение**, а значит достигается наилучший эффект при коррекции вовремя выявленных проблем.

Более 95% информации об окружающем мире человек получает через глаза. Можно только представить, сколько теряет в жизни человек, который имеет плохое **зрение**. А если это ребенок?

Каждый из родителей должен четко знать: все основные проблемы со **зрением** у детей формируются до 7 лет. После 7 лет зрительная система ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки, связанные с учебой в школе. Именно в этот период начинают развиваться заболевания, не замеченные и не предотвращенные ранее: близорукость и другие болезни глаз. Но бороться с ними уже сложнее, так как потеряно драгоценное время, поэтому для получения хорошего результата будет затрачено намного больше усилий.

К сожалению, в детских садах обследование **зрения** проходит номинально (поэтому я затронула именно эту тему, а самостоятельно определить, есть ли у ребенка проблемы, практически невозможно. Ведь, если ребенок не испытывает резкой боли, ему зачастую просто не понять, что он плохо видит.

Кстати: после 12 лет проблемы со **зрением**, как правило, не поддаются терапии. Устранить близорукость и астигматизм подростку будет возможно только после 18 лет, когда молодой человек сможет пройти лазерную коррекцию **зрения**. Но зачем подвергаться лазерной коррекции и другим операциям, если проблемы можно избежать, начав **профилактику в детстве**.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять негативным влияниям внешней среды и предотвратить ухудшение **зрения у ребенка**?

1. **Организация занятий и их продолжительности**. Основными занятиями **дошкольника являются рисование**, лепка, **конструирование**, позже – чтение и письмо, деятельность, требующая постоянного активного участия **зрения**. Общая продолжительность таких занятий дома в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет и 1-го часа в 6-7 лет. Однотипные занятия, связанные с напряжением **зрения**, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха. Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь 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 2-3-х лет. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы, лучшее расстояние для зрительной деятельности 30-35см, не надо забывать о правильном положении тела - не сутулиться, стараться сидеть достаточно расслабленным. Учите детей периодически моргать, не смотреть пристально, просите чаще менять взгляд с ближнего предмета на дальний и обратно. Превратите эти упражнения для ребенка из игры в привычку.

Уместно в данном случае также отметить негативное влияние чрезмерного увлечения родителей ранним приобщением к грамоте детей **дошкольного возраста**, когда еще несформировавшийся глаз вынужден подвергаться значительным нагрузкам, что приводит к

перенапряжению, и, в конечном итоге, может стать причиной расстройств и заболеваний глаз.

Игровая деятельность также воздействует на **зрение**. Время игр, способствующих пристальному смотрению *(шахматы, мозаики, головоломки и т. д.)* целесообразно уменьшить. Для развития **зрения** полезны любые игрушки, которые прыгают, вертятся, катятся и двигаются. Полезны игры с использованием мяча.

Время нахождения ребенка за просмотром телепередач, как и длительность занятий с компьютером должны быть разумно ограничены. Непрерывное пребывание перед экраном телевизора или монитора не должна превышать 30 минут. Оптимальное расстояние составляет 2,0-5,5м от экрана телевизора, и 40см от монитора. В комнате при этом должно быть обычное естественное или искусственное освещение, ориентированное таким образом, чтобы свет не попадал в глаза.

**2. Организация режима дня и двигательная активность**. Важным условием нормального роста и развития не только органа **зрения**, но и всего детского организма является соблюдение основных режимных моментов, чередующих различные виды деятельности, и обеспечивающих, в том числе, дневной отдых и полноценный ночной сон. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня. Занятия за столом обязательно должны чередоваться с активными играми и прогулками на свежем воздухе. Любая двигательная активность помогает глазам лучше работать. В свободное время стимулируйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. В перерывах между занятиями следует предоставлять детям возможность походить, сделать несколько физкультурных упражнений, посмотреть в окно вдаль.

**3. Гимнастика для глаз ребенка**. Упражнения общеразвивающего характера необходимо сочетать с гимнастикой для глаз, имеющей многоцелевое значение. Об этих упражнениях я расскажу чуть позже.

**4. Организация условий быта.** Традиционно подобные рекомендации затрагивают гигиену освещения во время зрительной работы. В этом плане необходимо отметить, что свет должен падать на книгу, бумагу, тетрадь равномерно, желательно с левой стороны, чтобы тень правой руки не затеняла рабочую область, в то же время голова и лицо ребенка должны оставаться в тени. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. Особенно это важно в темное время суток. Относительно предметов интерьера искусственное освещение необходимо ориентировать таким образом, чтобы отраженный свет от стеклянных и зеркальных поверхностей, а также яркие блики, не попадали в поле **зрения** ребенка во время работы.

5. **Профилактические медицинские осмотры**. Лучший способ избежать глазных болезней у детей - это регулярное проведение медицинских осмотров (в возрасте 3-х лет - 1 раз в

полугодие, а от 4-7 лет - 1 раз в год). Помните, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных **нарушений**, тем больше шанс своевременно их скорректировать.

Поводом для обращения к врачу может стать любой из ниже перечисленных симптомов:

у ребенка один глаз блуждает и смотрит в другом направлении, нежели второй глаз (нужно наблюдать внимательно, так как данный симптом может быть слабовыраженным или появляться периодически). Надо насторожиться даже, если это проявляется только в моменты переутомления или стресса;

чтобы рассмотреть какой-либо предмет, ребенок, себе в помощь, крутит головой; голова склоняется в одну сторону, или одно плечо заметно выше другого;

косоглазие или прикрытие одного глаза, избыточное моргание, прищуривание при рассмотрении предметов;

**нарушение зрительно-моторной координации**;

проблемы, связанные с перемещением в пространстве – ребенок ударяется о стоящие предметы, роняет вещи на пол, долго ищет оброненную вещь;

ребенок держит книгу или другой предмет слишком близко к глазам;

ребенок закрывает один глаз или прикрывает его рукой;

ребенок часто теряется в пространстве и быстро устает;

ребенок трет глаза в процессе чтения или после непродолжительного чтения; постоянно ведет пальцем по строчке при чтении; способен читать только в течение очень непродолжительного времени;

ребенок жалуется на головные боли, переутомление глаз, боли в глазах;

тошнота и головокружение при зрительной нагрузке; укачивание; двоение в глазах.

6. **Профилактика травматизма**. Причиной снижения **зрения** может стать травматизация органа **зрения**.

 Основные правила по снижению риска травм очень просты:

не храните лекарства и бытовую химию в зоне доступа детей;

не подвергайте глаза детей действию прямых солнечных лучей: в помещении не помещайте спальное место ребенка напротив слепящего света, на прогулках используйте коляску с тентом или надевайте ребенку панамку с козырьком;

коротко подстригайте ребенку ногти во избежание травм, которые он сам может себе нанести по неосторожности;

не оставляйте без присмотра детей, занимающихся с предметами, которые могут травмировать глаза (ножницы, стеки, карандаши и др., учите правильной работе с ними;

учите правильному обращению со столовыми предметами *(вилками, ножами)*.

7. **Профилактика инфекционных заболеваний глаз**. Инфекционными *(“заразными”)* заболеваниями являются заболевания поверхностных оболочек глаза (конъюнктивы и роговицы, которые вызываются бактериями или вирусами. Передаются они через предметы быта *(полотенца, подушки и др.)* и руки, загрязненные слезной жидкостью или гнойными выделениями глаз больного. Проявления заболеваний данной группы сходны: после контакта с больным или на фоне острого респираторного заболевания появляются покраснение глаз, светобоязнь, слезотечение и/или обильные выделения из глаз.

**Основными мерами профилактики распространения указанных заболеваний являются**: соблюдение правил личной гигиены, использование индивидуальных полотенец, индивидуального постельного белья, изоляция больного и предметов его обихода. В целях личной гигиены всегда используйте чистые салфетки и чистые носовые платки. Конъюнктивит – это признак слабости местного иммунитета. Часто он бывает сопряжен с заболеваниями ЛОР-органов: гайморитом, хроническим ринитом. У 10 – 15 процентов новорожденных конъюнктива, то есть слизистая оболочка глазного яблока или века, воспаляется и при непроходимости слезных путей. Конъюнктивит совсем не безобиден, поскольку воспалительный процесс может перейти на роговицу и внутренние структуры глаза, а это порой приводит к снижению **зрения**. Поэтому обязательно нужно показать ребенка врачу.

Сейчас у многих дома есть компьютеры. Компьютер также способен стать эффективным и полезным средством развития ребёнка и **профилактики зрения в том числе**, если ,конечно же соблюдаются все рекомендации при работе с компьютером о которых я уже сказала.

Хочу представить гимнастику для глаз именно на компьютере, которую вы можете использовать в игровой форме дома как для детей, так и для себя.

Следуя нашим несложным советам,

Вы сможете, многое сделать для охраны **зрения Ваших детей**,

а значит для их будущей жизни!

**Что такое гимнастика для глаз?**

Эти упражнения обеспечивают улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышают тонус глазных мышц, снимают переутомление зрительного аппарата, развивают способность к концентрации взгляда на ближних объектах, повышают способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты **зрения**. Если ребенок трет **ладошками** глаза и жалуется на усталость, проведите с ним несложную гимнастику для глаз.

• Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно приблизительно 5 секунд.

• Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

• Вытянуть правую руку вперед, следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.

• В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.

• Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

• Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Такую гимнастику для глаз можно представить ребенку в виде игры уже в два года.

Будьте здоровы! Берегите зрение!