

Консультация «Как сохранить и повысить ребенку зрение»

Орган зрения — играет значительную роль в процессе восприятия окружающей среды, так как он один из главных органов чувств. В разнообразной деятельности человека, в выполнении разных работ, этому органу принадлежит первостепенное значение. Орган зрения взрослеет и развивается вместе с ребенком, поэтому необходима профилактика нарушения зрения у детей. Воспринимая световые раздражения от напряжения и больших нагрузок, глаза снижают эффективность своей работы и утомляются. Офтальмологи всегда предупреждают о том, что возможны спазмы глазных мышц из-за регулярного перенапряжения, в результате чего глаза перестают отзываться на смену фокусного расстояния. Также одной из причин нарушения зрения у детей — наличие различных хронических заболеваний, наследственная предрасположенность, неправильное питание, длительное статическое напряжение, высокая зрительная нагрузка, несоблюдение режима дня, сокращение длительности ночного сна, проблемы с позвоночником, неправильная организация занятий в домашних условиях и в образовательных учреждениях.

Телевизор, является первоочередной причиной нарушения зрения у дошкольников. Также большую нагрузку дает чтение. Как это происходит? Процесс нагрузки на органы зрения заключается в движении взгляда по строке, при котором совершаются остановки для восприятия и осмысления текста. В настоящее время наиболее актуальной проблемой, с которой сталкиваются дети и подростки является работа с компьютером и его воздействие на зрение. Дискомфорт в виде пелены перед глазами, неприятные ощущения в области глаз, как ощущение усталости наблюдаются в разное время у 40-92%, а ежедневно у 10-40% пользователей. Доказано, что через 30 мин непрерывной работы за компьютером у каждого второго ребенка 6-9 лет развивается переутомление. Те дети у кого пониженная острота зрения коэффициент утомляемости возрастает почти в 4 раза.

Что необходимо делать для предупреждения нарушения зрения у детей: исключить бесконтрольный просмотр телепередач детей до 2-х лет, а дошкольников, к компьютерным играм и просмотру телепередач. Ограничивать зрительные нагрузки при пользовании телевизора: экран должен находиться на уровне глаз, не выше и не ниже; расположите источники света так, чтобы они не отбрасывали бликов на экран; не смотреть ТВ в полной темноте; обеспечить расстояние до телевизионного экрана не ближе 2-3 метров. Соблюдать гигиенический регламент проведения нод: продолжительность непрерывной образовательной деятельности дошкольников не должна превышать: 10 мин. для детей от 1,5 до 3 лет; 15 мин. - от 3 до 4 лет; 20 мин. - от 4 до 5 лет; 25 мин. - от 5 до 6 лет; 30 мин. - от 6 до 7 лет. Общая продолжительность занятий дома для детей дошкольного возраста в течение дня не должна превышать 40 минут, при этом обязательны перерывы для отдыха каждые 10 мин., переключая внимание детей, чтобы ребенок смотрел вдаль; необходимо также чередовать спокойные игры с подвижными, уменьшая время игр со значительным зрительным напряжением. Также необходимо использовать комплексы упражнений для профилактики зрительного утомления.

Немаловажную роль для сохранения зрения играет и правильное питание. В рационе должны обязательно присутствовать творог, отварная рыба, говядина, морковь, крольчатина. Необыкновенно полезны для глаз и ягоды (черника, брусника, клюква, земляника), а также зелень (петрушка, укроп).

Полезно также проводить с ребенком игры, которые помогут сохранить и улучшить остроту зрения вашего малыша.

«Раскрась мишку»

Для этой игры подойдет любая раскраска, во время раскрашивания также можно закрепить цвета с ребенком, поспрашивайте его какие цвета он использовал при раскрашивании, почему он выбирает именно эти цвета.

«Лабиринт»

Лабиринт можно сделать самостоятельно, например, нарисовать или наклеить сказочного героя и от него провести много дорожек, на другой конец поместить его друзей и отправится к ним в гости, следите за тем, чтобы ребенок не наклонялся слишком низко.

«Собери картинку»

Для этой игры вы можете разрезать любую картинку на 4 равные части, если ребенок справляется, то можно усложнять добавлять части и резать не только прямо, но и по диагонали.

«Собери мозаику» (построение мелких рисунков из мозаики).

«Лепка из пластилина»

Лепить можно все, фантазируйте вместе с ребенком, лепите сказочных персонажей, животных, цветы.

«Сделай бусы для мамы» (нанизывание бусинок на леску).

Также благоприятное влияние на состояние зрения оказывает прогулки на свежем воздухе. Ребенок должен как можно больше гулять, не лишним станет и закаливание, которое, кстати, укрепит и общее состояние маленького организма.