

# Консультация для родителей

## Охрана и гигиена зрения детей

«Если вы не задумываетесь о своем будущем, у вас его не будет».

*Выдающийся философ 20 века Бертран Рассел*

Наше будущее-это наши дети.

Нагрузка на глаза у современного ребенка огромна. Телевидение, компьютер, сотовый телефон и многое другое губительно сказывается на зрении маленького человека. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. В немалой степени страдают глаза. Зачастую дефекты зрения детей обнаруживаются слишком поздно, иногда уже в подростковом возрасте. Лечение дается с трудом, и исправить ситуацию очень сложно. Ребенок редко жалуется на зрение, поскольку ему не приходит в голову, что у него что-то не в порядке, даже если есть серьезные нарушения. Поэтому обычно слабое зрение детей обнаруживается лишь в начальных классах школы, впоследствии оно продолжает ухудшаться в результате напряженной работы и переутомления. Как же помочь сохранить зрение ребенку? Важно с раннего детства развивать у своего малыша бережное отношение к своему зрению. Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

**1. Не разрешайте детям смотреть телевизор дольше 30 мин.**

**2. Во время просмотра телевизора ребёнок должен находиться не ближе 2-х метров от экрана.**

**3. У компьютера детям можно проводить не больше 10 мин. в день.**

**4. Необходимо следить за посадкой ребёнка за столом, когда он рассматривает иллюстрации в книгах, рисует: СПИНА должна быть прямая, книга или лист бумаги должны находиться на расстоянии 30-35 см.**

**5. Чтобы не повредить глаза, нельзя:**

- кидаться камнями, льдом, песком, землей;

- нельзя бросать игрушки в лицо;

- нельзя тереть глаза грязными руками;

- использовать для гигиены глаз только чистый носовой платок;

- надо обращаться очень осторожно с колющими и режущими предметами.

**6. Необходимо читать, рисовать, рассматривать иллюстрации в книгах при хорошем освещении. Источник света должен находиться слева от ребёнка (окно, лампа и т. д)**

**7. Чтобы сохранить у ребёнка хорошее зрение, надо обязательно не реже, чем 1 раз в год, показывать ребёнка врачу - офтальмологу!**

**8. Необходимо внимательно следить за ребёнком и в случае обнаружения, что ребёнок присматривается, щуриться отвести к окулисту для проверки остроты зрения и выписывания очков.**

**9. Надо учить детей защищать глаза от солнца, яркого света, ожога с помощью затемненных очков.**

**10. Учите детей защищать глаза от пыли, воды, сильной струи воздуха. В этих случаях необходимо надевать защитные очки.**

**11. После просмотра телепередач делать гимнастику для глаз.**

**Соблюдая эти несложные правила, дети смогут сохранить хорошее зрение, защитить и сберечь свои глаза.**

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

**«Метелки».**

Вы метелки,  
Усталость сметите.  
Глазки нам  
Хорошо освежите.

**“Письмо носом”**

Закрывать глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе. Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

**«Далеко - близко».**

Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в группе.

**«Рыбка»**

Рыбка плавала, ныряла,  
Рыбка хвостиком виляла.  
Вверх и вниз, вверх и вниз.  
Рыбка, рыбка, не ленись!  
По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.  
Вот она какая, рыбка золотая.