

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»**

**Консультация для родителей
«Хорошее зрение — бережем с рождения»**



Составила:
Таушева К.С.

г. Когалым, 2017г.

Хорошее зрение - это залог благополучного эмоционального состояния вашего ребёнка: уверенности в себе, общительности, хорошего настроения.

Ухудшение зрения ведёт к неблагополучию в психоневрологическом состоянии ребёнка. Повышается психическая ранимость ребёнка (часто обижается). Особо сильно переживается детьми момент потери зрения или резкого его ухудшения. В этот период может наступить стрессовое состояние, высокая раздражительность дезорганизация поведения вплоть до отказа от деятельности.

Состояние зрения влияет и на развитие его мышления. При слабом зрении представления ребёнка могут быть очень скудны, неточны, часто ошибочны. С ухудшением зрения ослабляется внимание, зрительная память. Всё это становится причиной отставания в развитии мышления ребёнка и влияет на его обучаемость. Следовательно, хорошее зрение – это основа развития мышления ребёнка и хорошей его обучаемости.

Чтобы сохранить хорошее зрение своему ребёнку необходимо: посещать профилактические осмотры у врача-офтальмолога, не допускать глазных инфекций, применять профилактические меры для сохранности зрения.

Профилактические меры дома:

1. Соблюдение правил гигиены. Родителям необходимо следить, чтобы при умывании ребёнок правильно промывал глаза (от внешнего угла к внутреннему, не трогал глаза грязными руками, а пользовался чистым носовым платком).

2. Смена видов деятельности. Если ребёнок рисует, лепит, конструирует, рассматривает картинки, то родителям необходимо следить, чтобы эти занятия длились не более 15 минут. После такой зрительной работы необходимо дать глазам отдохнуть (посмотреть в окно, закрыть глаза, поморгать, заняться активными видами деятельности: подвижные игры домашний труд, прогулка).

3. Использование игр, развивающих зрительные функции. Родителям необходимо приобретать следующие игры для своих детей: калейдоскопы, цветные стёкла, мозаики развивают цвето- и формовосприятие, зрительное внимание и фиксацию взора; кольцебросы, мишени, настольные футбол, хоккей, баскетбол развивают глазомер, бинокулярность, прослеживающую функцию взора.

4. Частые длительные прогулки. Свежий воздух, солнце, общение с природой, благотворно воздействуют не только на зрительный анализатор, но и на весь организм в целом.

5. Полноценное витаминизированное питание. Ребёнку для сохранения хорошего зрения необходимы продукты, содержащие витамины А, Е, С. Гигиенические мероприятия в целях охраны зрения у детей должны быть направлены на создание таких условий, чтобы они облегчили работу зрительного анализатора. Должно предупреждаться зрительное утомление и последующее снижение функциональных возможностей глаза.

Признаки зрительного утомления:

- слезящиеся покрасневшие глаза,
- ребёнок щурится, трёт глаза,
- ребёнок жалуется на головную боль, головокружение, тошноту,
- ребёнок пытается прилечь.

При наличии хотя бы одного признака необходимо снять зрительное утомление.

Зрительное напряжение можно снимать различными способами:

- путём переключения активности со зрительного центра головного мозга на другие (речевой, слуховой)
- путём переключения зрительного аппарата с близкой цели на дальнюю
- путём релаксации- полного расслабления
- путём снятия напряжения со зрительного центра головного мозга.

Первые два способа подразумевают упражнения, с которыми справляются даже дети младшего возраста под руководством взрослого.

Необходимо приучить детей фиксировать зрительную усталость и выполнять эти упражнения по мере необходимости самостоятельно, т. е. довести до рефлекса-привычки.

Следующие два способа требуют специальных навыков, которым следует обучать детей со старшего дошкольного возраста.

Одним из важных условий создания комфортной обстановки для детей с нарушением зрения является рациональное освещение. Лучшей зрительной работе способствуют зеленоватые и желтоватые оттенки, к тому же эти цвета способствуют поддержанию нервной системы в уравновешенном состоянии.

Родителям нужно постоянно приучать детей сидеть прямо, не нагибаясь низко при работе за столом. От стола до глаз должно быть не меньше 30 см. При правильном положении кончики пальцев руки касаются виска, а пальцы упираются о стол.

Сетчатка, расположенная в задней части глазного яблока очень чувствительна. Если долго смотреть прямо на солнце, то сетчатке можно нанести непоправимый вред. Поэтому в летний период детям необходимо носить шапочки с козырьком или широкими полями.

Но солнце - источник жизни и если всё время прятать глаза от солнца, то световая чувствительность глаз понижается. Постепенное привыкание к яркому свету способствует развитию глазных функций. Во всём мире используют метод расслабления зрительного анализатора без очков – соляризация (расслабление на солнце).

Проводится она следующим образом:

-встать на краю тени так, чтобы одна нога была в тени, другая на солнце, закрыть глаза и сделав глубокий вдох, поворачивать голову, чтобы она с закрытыми глазами то освещалась, то была в тени; при этом можно играть : солнце уходит, солнце приходит.

Помните: хорошее зрение ребёнка – забота родителей!