Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – детский сад № 142 «Росинка»

**Консультация для родителей**

**Тема: «Профилактика нарушения зрения»**

Подготовила

Медсестра Гришина А.Н.

**Актуальность:**

Зрение является одним из основных органов чувств, который обеспечивает человеку до 90% информации об окружающем мире. Но зрительная система очень хрупка и уязвима, особенно в детском возрасте. Ещё 10 лет назад медики говорили о снижении зрении у детей начальной школы, то сейчас детей с ослабленным зрением стало много и в дошкольных учреждениях.

**Причины нарушения зрения у детей.**

**1.Повышенная нагрузка на глаза (отсутствие ограничения просмотра телевизора и времени, проведенного за компьютером)** со стороны родителей

- Длительный просмотр телевизионных передач вызывает зрительное утомление, которое сопровождается нарушением кровоснабжения тканей глаза, напряжением глазных мышц, что в конечном итоге ведет к снижению зрения.

**-** Какие бы современные средства защиты не имел монитор компьютера, длительное нахождение у экрана отрицательно сказывается на зрении . В результате длительного, непрерывного устремления взора на экран монитора, глазные мышцы находятся в постоянном напряжении, что приводит к зрительному утомлению

Многие дети часами просиживают за монитором, целиком поглощенные компьютерными играми. Особенно вредны для зрения всевозможные «стрелялки» , мелькающими световыми и цветовыми эффектами.

-Длительные занятия или игры, связанные с напряжением зрения.

**2.Неправильная посадка за столом при выполнении зрительной работы.**

Неправильная посадка - сутулость, искривление позвоночника - приводят к повышенному напряжению наружных и внутренних мышц глаза, а также мышц шеи и позвоночника.

В результате глаза "работают" с перегрузкой и быстро утомляются. Кроме того, постоянное напряжение различных групп мышц нарушает процесс кровообращения в глазах, что способствует "изнашиванию" глаз и появлению или прогрессированию глазных заболеваний.

3. **Недостаточное освещение рабочего места**.

Все зрительные функции резко снижаются в условиях плохой освещённости.

 **4.Снижение иммунитета, частые инфекционные или воспалительные заболевания глаз.**

Это ячмени, конъюнктивиты и другие **проблемы с глазами**.

Причинами конъюктивита могут быть бактерии, вирусы, которые вызывают ОРЗ, ангину.

**5.Неблагоприятные воздействия на глаза окружающей среды.**

Солнечное излучение, плохая экология, пыль, хлорированная вода отрицательно влияет на орган зрения. Если ребенок будет долго смотреть на солнце, на искры сварки, постоянно подвергаться попаданию соринок и песка в глаза, терпеть микротравмы глаз, которые могут происходить ежедневно – велика вероятность, что в скором будущем у ребенка начнутся проблемы со зрением.

**6.Недостаток витаминов,**важных для зрения, в рационе тоже может **причиной нарушений зрения у детей**.

**7. Нарушение гигиены зрения**

 **Профилактика нарушения зрения у детей.**

1. **Рациональная организация зрительного  труда;**

**Разумные зрительные нагрузки**.

Как любой человеческий орган, глаза, от чрезмерных усилий и напряжения, утомляются и снижают эффективность своей работы.

-Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз.

- Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.).

-Непрерывная длительность просмотра телепередачи в младшей и средней группах - не более 20 мин., в старшей и подготовительной- не более 30 мин.

-Необходимо обеспечить достаточную дистанцию до монитора компьютера – 40-60 см, и до телевизионного экрана – 2-3 метра.

1. **Соблюдение светового режима**

Освещение рабочего места

Для предотвращения переутомления или усталости ребёнка, очень важно соблюдать световой режим

Освещение рабочей поверхности должно происходить следующим образом: источник света обязательно должен располагаться спереди и с противоположной стороны от ведущей руки. Свет всегда должен быть мягким (матовая лампа), не бьющим в глаза, но равномерно освещающим место занятий. Исключения составляют рассматривание картинок или чтение книг, в этом случае источник света может находится с любой стороны, главное что бы он равномерно освещал рабочую поверхность и не ослеплял глаза. Необходимо поддерживать уровень естественной освещенности на все время пребывания ребёнка в игровой деятельности.

**3.Формирование навыка у детей правильной посадки при зрительной работе**

Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, руки свободно лежат на столе, локти не свисают, ноги всей стопой опираются на пол или скамеечку. Стул на 3-5 см задвинут под стул. Важно научить ребенка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула.

**4.Сбалансированные физические нагрузки и свежий воздух**

Для **сохранения зрения** абсолютно необходим свежий воздух, который ребенок должен получать постоянно. 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на лавочке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться.

**5. Разнообразное, полноценное, богатое белками и витаминами питание.**

Для зорких глаз полезны продукты с высоким содержанием витаминов А и С. Это творог, мясо, кефир, рыба, морковь, яблоки, курага, черника, смородина и лимоны. В межсезонье не отказывайте себе и детям в аптечных витаминно-минеральных комплексах для глаз.

**7.Соблюдение гигиены глаз**

Основными мерами профилактики распространения инфекционных заболеваний глаз являются соблюдение личной гигиены, индивидуальные полотенца, постельное белье.

**8.Использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам**

9.**Формирование привычки выполнять упражнения, направленные на снятие зрительного утомления в детском саду и дома**

**Цель зрительной гимнастики:**

* включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка;
* формировать у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения.

Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, способствует к хорошему качеству зрения на разных расстояниях, снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных  заболеваний.

**Общие правила проведения зрительной гимнастики:**

* фиксированное положение головы. Необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз;
* длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минуты в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах;
* выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объемом интеллектуального напряжения, объемом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятия.
* После выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.