



Консультация для родителей

«Профилактика нарушения зрения у дошкольника»

Старший дошкольный возраст

Образ жизни современных детей заставляет их глаза напрягаться часто и порой чрезмерно. Телевизор и компьютер, сотовые телефоны и игровые приставки, кроме комфорта и разнообразия привнесли в жизнь не только взрослых, но и детей дополнительные нагрузки для их еще неокрепших глаз. Знакомство детей с этими достижениями цивилизации начинается уже с грудного возраста.

Мама кормит ребенка грудью, смотря любимый телесериал. Ребенок, отвлекаясь от кормления, с некоторого возраста, также поворачивает голову в сторону картинки или звука на экране. Едва малыш начинает ходить, его руки тут же тянутся к компьютерной мышке и клавиатуре. И некоторые родители, поощряя это раннее развитие, позволяют ребенку играть в детские, несложные игры. Но при этом забывают, насколько вреден для глаз ребенка такого возраста яркий свет монитора и необходимость для глаз долго и сосредоточенно следить за происходящим на экране. Поэтому, думаю, всем понятно, насколько важно сберечь зрение детей еще в детстве.

Почему у детей бывают проблемы со зрением?

Есть три наиболее вероятные причины того, почему у ребенка портится зрение.

Первая и самая сложная – наследственный фактор. Устранить эту причину маловероятно. Если у родителей плохое зрение, значит и ребенок, скорее всего, унаследует их недуг.

Вторая причина – состояние соединительной ткани, а оно зависит от состояния здоровья ребенка, в целом. И здесь, важна адекватная возрасту физическая активность малыша.

Третья причина – повышенные зрительные нагрузки. И как раз эту причину в силах устранить большинство любящих и заботливых родителей. Как это сделать?

Правила, которые нужно соблюдать, если вы хотите сберечь зрение ребенка

1. Если ребенку нравится или нужно читать, купите для него специальную подставку для книг. Приподнятый текст комфортнее читать.

2. Делая уроки или рисуя, следите за тем, чтобы глаза ребенка находились на расстоянии 30-40 см от поверхности, на которой он пишет или рисует.

3. Не позволяйте ребенку сидеть за компьютером боком. При такой позе неправильно работает кровоснабжение глаз и плечевого пояса, что со временем может привести к плохому зрению.

4. Если ребенок играет на компьютере или смотрит телевизор, включите в комнате дополнительный свет. Света от одного телевизионного экрана или монитора недостаточно.

5. Если у ребенка уже есть проблемы со зрением и врач назначил очки, постарайтесь убедить ребенка носить их

Какую зарядку для глаз делать с ребенком?

1. Пусть ребенок зажмурит глаза, после чего откроет и поворачивает глазными яблоками сначала по часовой стрелке, затем против. Поводит ими вверх-вниз. Делать такое упражнение нужно 10-15 раз.

2. Предложите малышу сильно сжать, а потом разжать веки 10-15 раз. Это упражнение позволит увеличить приток крови к глазам.

3. Упражнения – повороты головой и руками по кругу около 10-15 раз позволят укрепить и снабдить кислородом сосуды шеи и позвоночника, что благоприятно скажется и на кровообращении глаз.

4. Чаще делайте ребенку массаж воротниковой зоны – шеи, плеч, верхнего пояса спины. Это также улучшает кровообращение всего организма и глаз.

Физические упражнения и спорт вообще полезны для профилактики плохого зрения у детей. Особенно рекомендуют заниматься, теннисом, бадминтоном, плаванием. Всеми теми видами спорта, где есть нагрузка на плечевой пояс.

Как кормить ребенка для сохранения хорошего зрения?

В питании любого ребенка должны обязательно быть свежие молочные продукты, мясо, нежирная рыба. Клетчатка в виде любимых ребенком свежих овощей и фруктов также обязательна. Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, с малым сроком хранения, что говорит о ненасыщенности их консервантами. Не стоит налегать на биологически активные добавки. Во-первых, не все из них проходят качественную проверку. Во-вторых, от некоторых из них, даже качественных и

хороших, у детей может появиться аллергия и дисбаланс в обмене веществ. В-третьих, дети еще слишком малы, чтобы подпитывать их такими вещами.

Общие рекомендации родителям, которые хотят сохранить зрение детей здоровым

1. Проблемы со зрением часто имеют те дети, у которых имеется нарушение осанки и искривление позвоночника. Поэтому всегда следите за осанкой ребенка и корректируйте ее.
 2. Всегда обращайтесь к высококвалифицированным специалистам за консультацией, если подозреваете, что зрение ребенка ухудшилось. Если вас по каким-либо причинам не устраивают рекомендации одного врача, постарайтесь обратиться еще к одному или двум, чтобы выслушать альтернативные мнения.
 3. Если ребенку уже поставили диагноз «близорукость», постоянно наблюдайтесь у офтальмолога и проводите назначенные профилактические мероприятия, дабы болезнь не прогрессировала.
 4. Если ребенку назначили очки, пусть носит их при необходимости, чтобы не перенапрягать глаза и не морщиться. Но не следует постоянно носить очки для дали.
- Соблюдение всех этих несложных правил и рекомендаций позволит сберечь зрение Вашего ребенка.