

Консультация для родителей **«Охрана зрения дошкольника в домашних условиях»**

Охрана зрения – это комплекс лечебных, гигиенических, образовательно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение дальнейшего снижения зрения.

Предлагаем Вашему вниманию свод правил и рекомендаций по охране зрения Вашего ребенка.

Соблюдайте предписания, которые были назначены лечащим врачом вашего ребенка.

Если ребенку назначили очки, приобретите их как можно быстрее и приучайте ребенка пользоваться ими.

Очки, даже солнцезащитные, может назначить только врач.

Не забывайте очки дома.

Не опаздывайте в детский сад и старайтесь систематически посещать его, так как коррекция зрения проводится педагогическими работниками детского сада в течение всего учебного года.

Учите **соблюдать гигиену ношения очков**:

✓ мыть руки перед контактами с очками;

✓ обрабатывать специальным раствором (или просто водой с мылом)

по мере загрязнения, а лучше каждый вечер.

Важное значение для охраны зрения детей имеет **правильная организация занятий в домашних условиях**.

Дома дети особенно любят рисовать, лепить, выполнять различные работы с детским конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения, поэтому родителям надо **следить за характером деятельности ребенка дома**.

Большое значение для охраны зрения детей имеет **правильная посадка за столом**, которая не только уменьшает общее утомление, предупреждает нарушение осанки, но и способствует сохранению зрения.

Если **мебель соответствует росту ребенка**, он ровно держит туловище, голову, плечи, не нагибается, не вытягивается во время занятий. При таком положении туловища расстояние между глазами ребенка и рабочей поверхностью равно 30-35 см, что обеспечивает наилучшие условия для зрительной работы.

Для охраны зрения детей весьма важен вопрос о **дополнительном включении искусственного освещения к естественному**. Исследования показывают, что смешанное освещение безвредно. Надо лишь заботиться о том, чтобы при смешанном освещении не ощущалось два совершенно отдельных световых потока.

Искусственное освещение необходимо использовать не только в вечерние часы, но и в утренние и дневные, особенно в осенне-зимний период года.

При организации искусственного освещения необходимо обеспечить хорошее качество освещения, использование открытых ламп, не

защищенных арматурой, совершенно недопустимо.

Условия улучшения естественного освещения:

- очень хорошо, если окна детской комнаты ориентированы на юг, юго-восток и восток, что обеспечивает более высокие уровни освещенности;
- открытый участок перед окнами;
- цветы, поставленные на окна, значительно ухудшают освещенность, их лучше располагать возле окон на специальных этажерках;
- завешивать окна в детской комнате следует только светлыми занавесками по краям оконного проема (на 10-15 см за его край), но ни в коем случае не закрывать верхнюю часть окна;
- запыленность и загрязненность окон, особенно выходящих на улицу, приводят к понижению освещенности в помещении до 40%.

Именно ***свет*** имеет первостепенное значение для профилактики зрительных расстройств. Занятия, игры, просмотр телевизора в полумраке ведет к чрезмерному напряжению зрения и может быть одной из причин его ухудшения. Поэтому к организации светового режима в помещении, в котором находится и занимается ребенок, следует подходить серьезно.

Стол для занятий должен стоять в самой светлой части комнаты, ближе к светонесущей стене, и ставят его на расстоянии 0,5 м от окна так, чтобы свет падал слева.

Следите за тем, как ребенок читает, рисует, пишет. Нельзя наклоняться близко к тексту, листу.

Учите ребенка соблюдать расстояние, равное полусогнутой руке.

Не разрешайте читать и писать лежа.

Важно своевременно ***переключить*** детей на более активный и менее напряженный для зрения ***вид деятельности***. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько упражнений для снятия зрительного напряжения.

Для охраны зрения ***важен режим дня в целом.***

- ✓ правильное чередование в течение дня разных видов деятельности, бодрствования и отдыха;
- ✓ достаточная двигательная активность;
- ✓ максимальное пребывание на воздухе;
- ✓ своевременное и рациональное питание;
- ✓ систематическое закаливание.

Вот комплекс необходимых условий, который будет способствовать хорошему самочувствию ребенка, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы и, следовательно, положительно повлияет на процессы роста и развитие как отдельных функций организма, в том числе зрительных, так и всего организма.

Просмотр телевизионных передач – это очень важный вопрос, ибо телевизионные передачи при длительном просмотре оказывают неблагоприятное влияние на отдельные зрительные функции.

Создайте благоприятные условия просмотра и регулируйте частоту, длительность.

- ✓ Во-первых, дети должны смотреть только специальные детские передачи.
- ✓ Длительность непрерывного просмотра не должна превышать 15 минут.
- ✓ Оптимальное расстояние для зрения от 2,0 до 5,5 м от экрана. Если же острота зрения ребенка очень низкая, посоветуйтесь с врачом об индивидуальном подборе расстояния.
- ✓ Ребенок должен сидеть не сбоку, а прямо перед экраном.
- ✓ В комнате при просмотре телепередач может быть обычное естественное или искусственное освещение, в темноте просмотр телевизора запрещен полностью.

Не курите при ребенке.

Даже при пассивном курении никотин негативно сказывается на глазах: раздражает зрительный нерв и снижает остроту зрения, а также цветовосприятие (сначала исчезает восприимчивость к зеленому, потом к красному, желтому и синему цвету).

Следите за ***настроением*** ребенка, его самочувствием. Оказывается, чем выше напряжение (ребенок нервничает, плачет, капризничает), тем сложнее мозгу переработать поступающую информацию с сетчатки глаза.

Питание ребенка должно быть сбалансированным и полноценным, чтобы обеспечить зрение всеми необходимыми веществами и микроэлементами.

Особенно полезно если в рацион ребенка будет включена морковь с растительным маслом или со сметаной (витамин А), зелень, курага, изюм, апельсин, картофель (зрение просто необходимо подпитывать калием).

Прогулки необходимы для нормального физиологического развития и функционирования организма ребенка. Постарайтесь чаще выбираться за город, дабы дать возможность ребенку воспринять всю красоту и краски природы.

Надеемся, что наши рекомендации по охране зрения помогут Вам и Вашим детям. Спасибо за внимание!

Учитель-дефектолог Грибова О.П.