МДОУ детский сад № 10

**«Чтобы глазки не уставали»**

*Советы родителям, воспитывающим ребёнка с нарушением зрения.*

Составила:

воспитатель

Желтова О.Д.

Рыбинск 2018

Проблемы со зрением у малышей с каждым годом возникают всё чаще и чаще. Дети с нарушением зрения часто лишаются возможности правильного физического развития, у них ухудшается качество жизни. Дети переживают от необходимости носить очки, общение со сверстниками может затрудняться.

Среди причин нарушения зрения у детей – наличие хронических заболеваний, нерациональное питание, наследственная предрасположенность, высокая зрительная нагрузка, длительное статическое напряжение, проблемы с позвоночником, несоблюдение режима дня, сокращение длительности ночного сна, неправильная организация занятий в домашних условиях и в образовательном учреждении. Невозможно знать всё о зрении, но основы его сохранения обязательно знать каждому. Утомление глаз, нагрузка на зрение.

**Чтобы глаза не уставали необходимовыполнять ряд правил.**

- Одно из правил – когда ребёнок бодрствует, он должен находиться в равномерно освещённом помещении.

- Не рекомендуется ребёнку долго смотреть на яркий свет.

- Если ребёнок вечером рисует, собирает пазлы либо рассматривает картинки, ставьте настольную лампу так, чтобы лист бумаги или мозаика былиосвещены равномерно, без теней. При этом прямой свет от лампы недолжен светить ему в глаза.

-Обучая чтению, не позволяйте ребёнку держать азбуку у носа. Оптимальное расстояние от глаз до текста, набранного крупными буквами, - не менее 25 - 30 см.

- Не рекомендуется использовать тексты с мелким шрифтом, выбирайте печатные издания для детей в соответствии с возрастом, чётким шрифтом на белой бумаге.

- Возможно запоминать буквы и складывать из них слоги проще в неформальной обстановке- лёжа на ковре или диване, но для глаз это очень утомительно. Лёжа трудно выдерживать нужное расстояние до книги. Это большая нагрузка на зрение.Внутренние мышцы глаза перенапрягаются, слабеют.

- Чтение и разглядывание книг надо ограничить по времени – после 10 – 15 минут этого занятия ребёнку дошкольнику с нарушением зрения хорошо бы поиграть, подвигаться, хотя бы полчаса, прежде чем снова браться за книжку.

- Вырабатывайте у ребёнка правильную осанку при зрительной нагрузке. Следите за тем, чтобы ребёнок сидел прямо за столом при работе с литературным, иллюстративным, художественным, дидактическим материалом. Очень важно, чтобы расстояние между столом и подбородком было не менее 33 см.

Основной причиной нарушения зрения у дошкольников является телевизор. Дошкольникамс нарушением зрения смотреть телевизор допускается не более 20 -30 минут в день, на расстоянии 3 – х метров, при этом в комнате должно быть слабое освещение – нельзя смотреть телевизор в полной темноте.

- экран должен находиться на уровне глаз, не выше, не ниже.

- исключите бесконтрольный просмотр детьми телепередач.

- про игры на телефоне лучше забыть.

**О компьютере.**

Мало кто знает, что глядя на экран монитора, ребёнок, да и вообще любой человек забывает моргать. Мы часто моргаем, но совершенно этого не замечаем. А при общении с монитором компьютера глаза как бы переходят в другой режим работы при моргании происходит омывание глазного яблока слёзной жидкостью. Глаза меньше утомляются.

- До 3- х лет общение ребёнка с компьютером нужно исключить. С трёх до семи лет можно проводить 20 минут перед монитором и не чаще двух раз в неделю. При этом расстояние до экрана должно быть не менее 60 – 70 см.

- После непрерывного сидения перед монитором ребёнок должен дать глазам отдохнуть: посмотреть вокруг, сделать простейшую гимнастику - вверх – вниз, по сторонам, круговые движения глазами.

- Не надо забывать и классическую точку на окне. На оконное стекло приклеить небольшой кружок из бумаги. Надо переводить взгляд с него, вдаль и обратно.

- Можно упражняться и без точки. Выбрать в 30 см от глаза какой – либо предмет и переводить взгляд с него куда – либо вдаль.

Так же существует специальный комплекс упражнений для глаз, который при его регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой сохранения зрения.

- Эти упражнения лучше всего проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребёнка, передвигая их вправо – влево, вверх, вниз.

**Общие советы:** упражнения выполняются сидя на стуле, поза удобная;после каждого упражнения предложите ребёнку закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30- 40 секунд.

**1 упражнение – движение глазными яблоками вверх – вниз.** Медленно поднять глаза максимально вверх и медленно опустить максимально вниз. Повторить каждое движение 4-6 раз.

**2 упражнение– моргание**. Быстро закрыть и открыть глаза, сжимая и разжимая веки, т.е. моргая. Это движение полезно выполнять после каждого упражнения на тренировку зрения.

**3 упражнение – движение глазными яблоками вправо – влево.** Медленно повернуть глаза максимально вправо и затем так же медленно повернуть их влево. Повторить движение в каждую сторону 4 – 6 раз.

**4 упражнение – вращение глаз по часовой стрелке – против часовой стрелки.** Вращения выполняются плавно, без рывков, сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить движение в каждую сторону 3 – 4 раза.

После завершения упражнений некоторое время можно посидеть с закрытыми глазами.

Зрение одно из важных чувств человека, без которого он не может полноценно существовать. Поэтому очень важно его беречь..