

Консультацию для родителей подготовила: Чужина И.С., инструктор по ФК МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 199№

БЕРЕГИТЕ ГЛАЗКИ!



Роль зрения, глаз в жизни человека трудно переоценить. Зрение – один из важнейших органов, с помощью которого мы получаем около 90% информации об окружающем мире. С помощью глаз человек воспринимает огромный поток информации, тем самым познаёт мир. Благодаря глазам мы имеем возможность видеть, читать и писать. Поэтому очень важно иметь хорошее зрение и попытаться сохранить его на долгие годы.

Уже с детства дети привыкают к длительным просмотрам телевизора, игр на планшете и компьютере, в школе нагрузка возрастает, это связано с тем, что дети много читают, дома учат уроки, работают за компьютером, а отдыхать любят перед телевизором, или, опять же, играя в компьютерные игры. Глаза постоянно напряжены и не успевают отдыхать. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для детей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда ребёнок спит. Поэтому так важно беречь зрение смолоду. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства.

Первые годы жизни ребенка – это пора интенсивного развития зрения. Именно в этот период формируется зрение, а значит, достигается наилучший эффект при коррекции вовремя выявленных проблем. Каждый из родителей должен четко знать: все основные проблемы со зрением у детей формируются до 7 лет. После 7 лет зрительная система ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки, связанные с учебной работой в школе. Именно в этот период начинают развиваться заболевания, не замеченные и не предотвращенные ранее: близорукость и другие болезни глаз.

Родители должны помнить, что чем раньше выявлен дефект зрения у ребёнка, начато лечение и приняты соответствующие педагогические меры, тем большего успеха можно достигнуть в его лечении, воспитании и обучении.

Лучший способ избежать глазных болезней – это регулярное проведение медицинских осмотров (в возрасте 3 лет – 1 раз в полугодие, от 4 до 7 лет – 1 раз в год). Помните, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем больше шанс своевременно их и скорректировать.

Поводом для обращения к врачу может стать любой из нижеперечисленных симптомов:

- у ребенка один глаз блуждает и смотрит в другом направлении;
- чтобы рассмотреть какой-либо предмет, ребенок крутит головой; косоглазие или закрытие одного глаза, избыточное моргание, прищуривание при рассмотрении предметов;
- нарушение зрительно-моторной координации;
- проблемы, связанные с перемещением в пространстве; ребенок ударяется о предметы, роняет вещи на пол, долго ищет оброненную вещь;
- ребенок держит книгу слишком близко к глазам;
- ребенок часто теряется в пространстве и быстро устает;
- ребенок трет глаза в процессе чтения;
- ребенок жалуется на головные боли;
- тошнота и головокружение при зрительной нагрузке.

Как же помочь формирующемуся детскому организму противостоять негативным влияниям внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у ребенка?

Забота о глазах начинается с питания. Известно, что здоровье нашего организма в целом и всех его органов по отдельности зависит, от того, насколько правильно мы питаемся. И наши глаза здесь не исключение: им очень важно, чем мы их «кормим». Большое значение для хорошего зрения имеет правильное питание, включающее достаточное количество витаминов, особенно витамина А. Витамин А содержится в таких продуктах, как печень, желток яиц, сливочное масло, морковь, шиповник, зеленый лук, молоко. Витамин А является компонентом зрительного пурпура (родопсин), который входит в состав палочек и обеспечивает сумеречное зрение, участвует в биохимических процессах глаза.

Очень плохо сказывается на здоровье детских глаз и недостаток витаминов, относящихся к группе В. Они необходимы не только для обеспечения нормального кровоснабжения глаз, но и отделов головного мозга, отвечающих за зрение. Получить данные витамины, которые не способны накапливаться в организме, можно употребляя виноград, абрикосы и ягоды черники, сырую капусту белокочанную, петрушку, листьев салата, пшеничного или ржаного хлеба, рыбы, молока и так далее.

На общем состоянии глаз ребенка отражается и нехватка витамина С в его организме. Поскольку это вещество играет важную роль для укрепления стенок кровеносных сосудов, что является профилактикой таким глазным заболеваниям, как катаракта и глаукома. При его недостаточности глаза ребенка будут очень быстро уставать, что может приводить даже к кровоизлияниям. Восполнить недостаток витамина С можно из самых разнообразных овощей и фруктов, которые нужно давать ребенку, например, капусту, картофель, морковь, яблоко, ягоды черной смородины, помидоры и так далее.

Кстати, практически такую же роль для глаз играет и витамин Р, который также укрепляет сосуды, снижая проницаемость их стенок. Его недостаток характеризуется кровоизлияниями в глаз. Нехватку этого вещества можно восполнить при употреблении ягод вишни, апельсинов, лимонов, малины и земляники, которые также богаты и витамином С.

Наши глаза очень любят чернику, голубику и гранаты, которые содержат мощные антиоксиданты, помогающие не допустить дистрофии сетчатки. Именно дистрофия сетчатки является одной из главных причин необратимой утраты зрения в старости. Также полезны ягоды вишни и черешни. Они богаты биофлавоноидами, которые укрепляют мелкие кровеносные сосуды, по которым в глаза и ткани мозга поступают кислород и питательные вещества. Поэтому в летний сезон постарайтесь не отказывать себе в этих ягодах и фруктах.

Существуют правила, способствующие сохранению хорошего зрения, которые необходимо учить детей выполнять.

- Не разрешайте детям смотреть телевизор дольше 30 минут.
- Во время просмотра телевизора ребёнок должен находиться не ближе 2-х метров от экрана.
- У компьютера детям можно проводить не больше 10 минут в день.
- Необходимо следить за посадкой ребёнка за столом, когда он рассматривает иллюстрации в книгах, рисует: СПИНА должна быть прямая, книга или лист бумаги должны находиться на расстоянии 30-35 см. При неправильной осанке деформируются позвоночные диски, в результате сколиоз, а это как следствие сосудистой недостаточности головного мозга. Из-за кислородного голодания страдают все системы организма. Угнетается работа зрительных нервов в коре головного мозга.
- Чтобы не повредить глаза:
 - нельзя кидаться камнями, льдом, песком, землей;
 - нельзя бросать игрушки в лицо;
 - нельзя тереть глаза грязными руками;
 - надо обращаться очень осторожно с колющими и режущими предметами.

- Необходимо читать, рисовать, рассматривать иллюстрации в книгах при хорошем освещении. Источник света должен находиться слева от ребёнка (окно, лампа и т. д)
- Надо учить детей защищать глаза от солнца, яркого света, ожога с помощью затемненных очков.
- Учите детей защищать глаза от пыли, воды, сильной струи воздуха. В этих случаях необходимо надевать защитные очки.

Один из наиболее удобных и проверенных способов — **детская гимнастика для глаз**. Медики разработали тысячи комплексов, которые помогут укрепить и сохранить зрение малыша. Все они направлены на снятие напряжения с детских глазок, что особенно важно в современное время, когда ребенок с малых лет сидит за компьютером. Большинство гимнастик для глаз детей предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях. Пусть малыш двигает глазками «вверх-вниз», «влево-вправо». Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет — пусть считает сам. Если нет — помогите ему. Чтобы снять напряжение в глазках, малыш должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его смотреть вдаль в течение 5-10с. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глазки для отдыха на 1-2 минуты. Предложите ребёнку представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Малышу нужно представить, что его носик растёт, а он следит этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться — считайте в этот раз оборот: от 8 до 1. Попросите малыша не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом — прямо, потом медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить. Еще одно хорошее упражнение — закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом — наоборот. Такое упражнение для глаз детей ослабляет мышцы и улучшает кровообращение. Чтобы малыш тренировал зрение, ему полезно играть с яркими, подвижными игрушками. Пусть они прыгают, катаются, кувыркаются и вертятся. И помните — зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается. Это, конечно, если естественным путем.

Соблюдая эти несложные правила, дети смогут сохранить хорошее зрение, защитить и сберечь свои глаза. А гимнастика, которую ребёнок будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глаз.