

Сохранение зрения ребенка

«Глаза-зеркало души.
Болят глаза-болит душа»
Л.И.Плаксина

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.

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.

Физкультминутки для глаз

1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.

3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

«Королева»

Глазки вправо, глазки влево.

Посмотрю как королева.

Глазки вверх, глазки вниз.

Это вовсе не каприз.



«Оглянись»

Посмотрели мы в
окно

Там на улице
светло!



И на дверь посмотрим.
Шарик мы возьмем рукой
И прокатим до другой.
Потолок мы видим, пол,
Там стена, а рядом стол.

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза – как горошины
глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо,
назад – вперед.

(глазами
смотрят влево –
вправо)

Ну совсем как
вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко.

(смотрят вниз)



«Сова»

В лесу темно.

Все спят давно.

Только
Совушка -сова,
большая
голова,

На суку сидит,
во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,
Звери, птицы, эх, держись!

осмотрела все кругом –
за добычей бегом!

