

Консультация для родителей

Тема: «Правила для сохранения и укрепления зрения ребенка»

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

1. Если ребенку нравится рассматривать картинки или читать, купите для него специальную подставку для книг. Приподнятый текст комфортнее воспринимать глазом.
2. Играя в настольные игры, рисуя, рассматривая картинки и книжки, следите за тем, чтобы глаза ребенка находились на расстоянии 30-40 см от поверхности, на которой лежит изображение.
3. Не позволяйте ребенку долгое время играть в гаджеты, особенно опасны для глаз игры на телефоне в близком расстоянии.
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, следуйте рекомендациям врача-офтальмолога.
6. Почаще бывайте на свежем воздухе. По современным исследованиям свежий воздух и солнечный свет благотворно влияет на развитие и рост глаза и профилактику зрительных нарушений.
7. Употребляйте в пищу продукты, которые содержат витамины, благотворно влияющие на зрение (черника, морковь, творог, шпинат, тыква, рыба, лук-чеснок и т.д.)

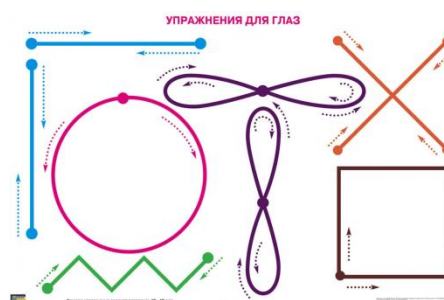
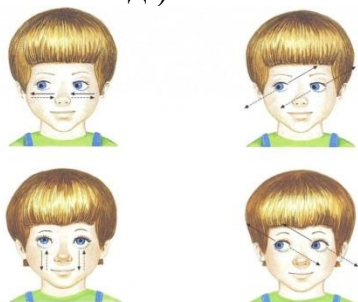
Какую зарядку для глаз делать с ребенком?

1. Пусть ребенок зажмурит глаза, после чего откроет и поворачивает глазами яблоками сначала по часовой стрелке, затем против. Поводит ими вверх-вниз. Делать такое упражнение нужно 10-15 раз. Таким образом восстанавливается кровоснабжение в глазах.
 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. Почаще 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.

Гимнастика для глаз

- предложите ребенку выполнить движения по заданным траекториям

- если самостоятельно ребенок не выполняет упражнение, предложите проследить за предметами в руках взрослого (цветок, флажок, мишка и т.д), либо за лучом фонарика на стене
- нарисуйте на стене или большом листе ватмана траектории и предложите ребенку пройти глазками по заданной траектории (провести машинку, пройти с человечком, прокатить мячик и т.д.)



Лучший отдых для глаз – это расслабление.

Очень эффективен для снятия зрительной усталости и улучшения зрения пальцевой самомассаж. Продолжительность его проведения 1,5 – 2 минуты.

Дети в течение 1-2 минут указательными пальчиками рук, выполняют поглаживание век.

А теперь глаза погладим, напряжение снимем с них.

Под бровями, над бровями, чтобы лучше видеть мир.

А теперь вокруг погладим, силу, зоркость им дадим.

Наши глазки отдыхают, чтобы лучше видеть мир.

Пальминг – использование теплоты ладоней, для снятия напряжения с глаз.

Пальминг не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мыслительного представления. Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после интенсивной нагрузки при работе вблизи (рисование, конструирование, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.)