**Консультация для родителей**

**«Профилактика нарушений зрения у детей дошкольного возраста»**

Важнейшим органом зрения является – глаз. Именно зрение позволяет видеть, писать, читать, рисовать, а также заниматься различными видами деятельности.

В настоящее время каждый четвертый дошкольник имеет нарушение зрения, преимущественно близорукость, нарушение осанки – асимметрию плеч и лопаток, сутулость, а в более тяжелых случаях и искривления позвоночника (сколиоз), речевые нарушения. В век информационных технологий увеличилась нагрузка на организм детей, что губительно сказывается на их здоровье.

Как показывает медицинская статистика, у 80% детей имеются проблемы со зрением и осанкой.

Совет 1. Профилактика зрительных расстройств

Суточный режим. Следите, чтобы ваш ребенок соблюдал режим дня. В течение дня чередуйте разные виды деятельности:

Ребенок должен рационально питаться, употреблять в пищу продукты, богатые витаминами и минералами.

Ребенок должен чаще гулять на свежем воздухе.

Ребенок должен спать в хорошо проветриваемой комнате не менее 10 часов.

Зрительный режим.

Ребенок должен находиться прямо перед экраном телевизора (компьютера) на расстоянии от 2 до 5 метров.

Длительность непрерывного просмотра телевизионных передач (работы или игры у компьютера) — 30 минут.

Продолжительность занятий в домашних условиях — от 40 минут до 1 часа.

Рабочее место.

Рабочее место должно соответствовать росту ребенка и хорошо освещаться.

Во время занятий следите, чтобы ребенок держал туловище и голову прямо, а плечи — расправленными.

Совет 2. Осмотр специалистов в динамике

Постоянное наблюдение окулистом позволяет своевременно выявить нарушение зрения и подключить медикаментозное, приборное лечение, очковую или контактную коррекцию. Если ребенок впервые надевает очки или меняет их на новые, может появиться дискомфорт, который постепенно устраняется после привыкания.

Правильно подобранные очки - это удобно и красиво!

Нужны ли очки? Если после исследования у вашего ребенка определили наличие миопии (близорукость), гиперметропии (дальнозоркость), астигматизма (неправильное изображение), то он видит окружающий мир таким:

Доверьтесь специалисту! Ребенок должен воспринимать мир таким, какой он есть!

Совет 3. Для предупреждения зрительного утомления и нарушения зрения делайте вместе с ребенком следующие упражнения. Длительность занятий — 5 минут.

Попеременно без резких движений смотрите вверх-вниз, вправо-влево. Повторите 5—6 раз.

Откинувшись на спинку, ступа, сделайте глубокий вдох, наклонитесь вперед и сделайте выдох. Повторите 5—6 раз.

Откинувшись на спинку стула, прикройте веки, крепко зажмурьте глаза и затем откройте веки. Повторите 5—6 раз.

Положите руки на пояс — повернув голову вправо, посмотрите на локоть правой руки, повернув голову влево, посмотрите на локоть левой руки. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5—6 раз.

Поднимите глаза вверх, сделайте круговые движения по часовой стрелке, затем — против часовой стрелки. Повторите 5-6 раз.

Смотрите прямо перед собой на дальний предмет 2—3 секунды, переведите взгляд на кончик носа на 3—5 секунд. Повторите 6—8 раз.