

МДОБУ «Медведевский детский сад №1 «Ягодка»

Консультация для родителей

«Как сохранить зрение ребенка»



Подготовила воспитатель:
Бочарова А.В

Пгт.Медведево



Что нужно знать о детском зрении

Многие родители привыкли обращаться к врачам только в случае простудных заболеваний у детей, не обращая внимания на первые признаки проблем со зрением. В настоящее время регулярное посещение офтальмолога должно стать обязательным практически для каждой семьи, где имеется ребенок. Специалисты рекомендуют посещать офтальмолога с профилактической целью не реже одного раза в год.

Зрительное восприятие позволяет ребенку получать более половины всей информации об окружающем его пространстве. С самого раннего возраста на зрительную систему оказывается значительная нагрузка, немислимая для предыдущих поколений. Распространение компьютерной техники и телевидения, длительное нахождение в помещениях с искусственным освещением, зачастую малоподвижный образ жизни и другие факторы приводят к разнообразным нарушениям органов зрения с самого раннего возраста. Ситуация осложняется неблагоприятной экологической обстановкой и плохой наследственностью. По данным статистики, у большинства дошкольников уже отмечаются те или иные проблемы со зрением. Офтальмологи отмечают, что в последние годы дети, не испытывающие проблем со зрением, встречаются все реже и реже. Если еще несколько десятков лет назад от дальновзоркости, близорукости, косоглазия, амблиопии (снижение остроты зрения) и других глазных заболеваний страдало незначительное количество детей, то в последние годы ситуация становится все более тревожной.

В случае первых признаков нарушений зрения, жалоб ребенка на «сухость», «боль», «слезоточивость» глаз необходимо в кратчайшие сроки посетить врача. Это может помочь спасти зрение ребенка, а в случае выявления нарушений в работе зрительной системы, предпринять своевременные профилактические меры или пройти курс лечения.

Многие дети сталкиваются с нарушением зрения еще до школы, но после начала обучения в средних образовательных учреждениях органы зрения подвергаются еще большим испытаниям. Длительное нахождение в сидячем положении во время обучения или при выполнении домашних заданий, нарушения режима отдыха, питания и сна, телевизор и компьютер – основные источники опасности для зрительной системы формирующегося организма. В ряде случаев дети могут механически повредить органы зрения по неосторожности, во время шалостей или подвижных игр.

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.

Какие продукты полезны для зрения в детском возрасте?

В рацион Вашего ребенка, независимо от того, есть у него глазные заболевания или нет, должны входить такие продукты, как:

Лук, чеснок, проросшая чечевица, брокколи, брюссельская капуста, красный перец, мюсли. В них достаточно аминокислот для органов зрения.

Цитрусы, спаржа, клюква, фрукты, капуста, красный лук, шпинат. Они богаты биофлавоноидами, которые защищают глаза от УФ-излучения.

Черный и зеленый чай, красный виноград, помидоры, зелень, мед. Эти продукты необходимы для получения организмом таурина.

Авокадо. В его плодах есть много каротиноидов, предотвращающих хронические глазные болезни.

Черника. Она необходима для улучшения сумеречного зрения, богата лютеином, считающимся одним из главных веществ, которые необходимы для здоровья глаз.

Лосось, форель, креветки. В этих продуктах содержатся астаксантины — важнейшие для глаз антиоксиданты.

Сельдь, сардины, анчоусы, палтус, скумбрия, тунец, орехи. Они являются источником незаменимых жирных кислот, которые снижают в организме уровень холестерина, обеспечивают нервную проводимость в сетчатой оболочке.

Киви, тыква, манго, папайя, содержащие Витамин Е.



Гимнастика для глаз в стихах:



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)



Буратино

Буратино потянулся,
(встают на носочки,
поднимают руки
и смотрят на
кончики пальцев)
Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.
(не поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)

Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд
вправо-влево)

Гостя вкучено угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!

(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой

(моргают глазками)

И пошел играть в горелки

(закрывают глаза, глядят веками
указательным пальцем)

Заяц

Вверх морковку подними,
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опусети

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:

Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ай да зайчык умелый!

Глазками моргает.

(моргают глазками)

Глазки закрывает,

(глазки закрывают)

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.



Список использованных источников:

1. <https://dmdou40.edumsko.ru/conditions/medicine/post/222368>
2. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2016/12/08/что-нужно-знать-о-зрении-детей>
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/06/15/metodicheskaya-podborka>
4. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2015/02/20/rekomendatsii-dlya-roditeley-dlya-sokhraneniya>