# Как предупредить нарушение зрения

Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Но надо иметь в виду, что зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения. Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Такие полезные для развития ребенка мультфильмы, развивающие компьютерные игры, телевизор – все это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Ведь ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за компьютером и у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и планшетах. Мы не будем говорить о вреде телевизора и компьютера, а постараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Парадокс в том, что глаза тренируются ежедневно, но, несмотря на нагрузки, зрение может ухудшаться. Врачи давно говорят о том, что так называемая эпидемия заболеваний органов зрения развивается катастрофическими темпами.

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз для детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз, так называемые офтальмопаузы, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполнит её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой. Начинать гимнастику для глаз (элементарные упражнения) необходимо уже в раннем возрасте. Пятиминутное занятие, которое годовалый ребенок воспринимает как игру, надо проводить два-три раза в день. Самое простое – закрывание-открывание век (темно-светло), круговые вращения зрачка (ребенок наблюдает за самолетиком, кружащим перед ним в маминой руке). Когда малыш освоит эти упражнения, можно вводить более сложные. К трем годам любой маме под силу тренировать зрение малыша дома. К примеру, поиграйте с малышом в считалку. Подходим к окну и считаем все и всех: машины, людей, деток, кошек и собачек. Глазками следим за тем, как они движутся. Можно наблюдать за происходящим одним глазиком, а второй закрыть рукой. Во время прогулки полезно поиграть со светом и темнотой. Пусть малыш запомнит все, что его окружает. Затем закройте ему на минутку глазки рукой. Когда он их откроет, пусть расскажет, что за это время изменилось. Покажите ребенку, как бабочка машет крылышками, а потом пусть он повторит эти движения взмахами ресничек, закрывая и открывая глаза.

Наблюдение за движущимся предметом – это полезно. Если в центре комнаты расположить корзину и бросать в нее мяч с метрового расстояния, то тренировка для глаз пройдет весело для всех членов семьи. В солнечную погоду лучшим тренажером станет обычное зеркальце, с помощью которого в комнате появится солнечный зайчик. Ребенок с удовольствием будет за ним наблюдать. Не забывайте – упражнения должны быть интересны малышу.

Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная [гимнастика](http://shkola-zdorovia.ru/portfolio/oko-otkroveniya/) поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Предлагаю вашему вниманию несколько простых упражнений зрительной гимнастики.

1. Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

1. Дети встают около окна и смотрят вдаль.

Повторяют упражнение несколько раз, затем закрывают глаза ладонями - «прячут их в тёмном домике».

Это упражнение снимает зрительную усталость и облегчает работу на близком расстоянии. При выполнении упражнения голова ребенка должна быть неподвижна.

1. В разных углах комнаты разложите разного размера разноцветные кружки из картона. Предложите ребенку в течении нескольких секунд смотреть поочередно на каждый кружок. После чего закрыть глаза на 10 секунд. Упражнение можно повторить 3 раза.
2. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.
3. Быстро моргать в течение 1 мин.
4. Дальше ребенок должен под подбородок поставить свои руки и четыре раза смотреть вверх-вниз, после чего перерыв 10 секунд. Затем смотреть влево-вправо также четыре раза.

Задача родителей: выучить упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений. Их выполнение не займет много времени, а польза будет, несомненно, но только в том случае, если выполнять упражнения систематически.

*Быстрова В.Г. учитель-дефектолог*

Список использованной литературы:

1. Аветисов Э.С. «Зрительная гимнастика»
2. Демирчоглян Г.Г. «Улучшаем зрение»
3. Журнал WomanAdvice - советы на все случаи жизни.