

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

- начиная с возраста 2-3 лет можно начать обучать детей различным упражнениям для глаз (в игровой форме);
- выберите соответствующие игры и игрушки – полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется;
- занимайтесь профилактикой неправильных зрительных привычек у детей – учите их периодически моргать, не горбиться, не смотреть пристально, просите чаще менять фокусировку глаз с ближнего на дальние объекты и обратно;
- обучите ребенка правильным методам просмотра телевизора. Строго дозируйте время, проведенное ребенком за просмотром мультфильмов и телепередач;
- гигиена освещения во время зрительной работы.



Уважаемые родители!

Состояние зрения
Ваших детей в
значительной степени
определяется Вашим
вниманием, терпением и
пониманием основ про-
филактики неблагопри-
ятных расстройств.



WATER STRONG

Cypress

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

На улучшение циркуляции крови в органе зрения

1. Плотно сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем широко откройте глаза (повт. 6-8 раз);
2. Быстро моргайте глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3 раз с интервалом в 7-10 секунд.

На улучшение глазодвигательных мышц

1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы, повторите 8-10 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно, повторите 8-10 раз.
3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, повторите 8-10 раз.
4. делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении, повторите 4-6 раз.

На улучшение процесса аккомодации

1. «Метка на стене». Находясь в 30-35 см от окна, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром до 1 см, затем, вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметьте какой-нибудь объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 2-3 секунды, затем переводите взор на намеченный объект на 1-2 секунды, после чего поочередно переводите взгляд то на метку, то на объект. В первые дни тренируйтесь по 5 минут, в остальные дни - 7 минут. Повторяйте упражнение систематически 2-3 раза в день.

На снятие зрительного утомления

1. Совершите 15 колебательных движений по горизонтали справа-налево, а затем слева-направо, вниз-вверх.
2. Совершите 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
3. Совершите 15 круговых вращательных движений глазами слева-направо, а затем справа-налево.



Рекомендации
родителям

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Выполняется сидя. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем наклониться вперед выдох. Повторить 5-6 раз.

Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5-6 раз.

Выполняется сидя. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

Выполняется сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторять 5-6 раз.

Выполняется сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох) Повторить 4-5 раза.

Указанные упражнения выполняются по возможности обязательно через каждые 40-50 минут зрительной работы в домашних условиях. продолжительность одной тренировки в пределах 3-5 минут.

Обучать детей упражнениям для глаз можно, начиная с 2-3х лет. Превратив эти упражнения из игры в привычку, можно добиться того, чтобы ребенок включал упражнения в комплекс поведенческих гигиенических процедур.



WATER STRONG

Нельзя допускать, чтобы дети во время занятий низко наклонялись к столу. Расстояние от глаз ребенка до книги или тетради должно быть не менее 30 см., что примерно равно длине его руки от локтя до кончиков пальцев. Для рассматривания картинок, чтения полезно приобрести подставку для книг. В целях обеспечения правильных условий зрительной работы книги и наглядные пособия должны быть напечатаны четко на белой плотной бумаге. Бумага для рисования должна иметь матовую, гладкую поверхность, белого или слегка желтоватого цвета. Следует пресекать у детей привычку рассматривать и читать книгу лежа, за едой, в транспорте.

Необходимо следить за осанкой ребенка во время работы за столом. Между краем стола и туловищем должно оставаться свободное пространство в 3-4 см. Правильная посадка уменьшает общее утомление, предупреждает нарушение осанки, способствует сохранению зрения.

Детям дошкольного возраста не рекомендуется частый и длительный просмотр телепередач. Чтобы не утомлять зрение надо сажать ребенка не ближе 2-х метров от экрана телевизора.

Большое значение имеет соблюдение правильного режима дня, когда ребенок не посещает детский сад:

1. Соблюдение режима окклюзии;
2. Чередование в течение дня разных видов деятельности, бодрствования и отдыха, достаточная активность с максимальным пребыванием на воздухе, своевременное и рациональное питание, систематическое закаливание - вот комплекс условий, необходимые для нормального развития ребенка и восстановление его зрительных функций.

