

Консультация для родителей «Профилактика нарушения зрения у детей. Гимнастика для глаз»

Сейчас много детей с различными нарушениями зрения. Это и близорукость, и дальнозоркость, и косоглазие. Родителям важно уделять особое внимание режиму чередования напряжения и отдыха для глаз. А каждый день нужно проводить гимнастику для глаз для детей. Такая гимнастика работает не только в качестве профилактики ухудшения зрения, но и в качестве восстанавливающей зрение. Гимнастика для глаз для детей, как правило, дается в игровой манере, и детки не понимают, что тренируют глазки, для них это просто игра.

90% информации мы получаем через глаза. Для маленьких детей это особенно важно, ведь так они познают мир. Для них это нечто огромное и неизведанное. А глаза помогают им увидеть его и понять. Но, к сожалению, по статистике каждый четвертый ребенок испытывает трудности со зрением.

Причины нарушения зрения могут быть разными:

- наследственный фактор (*если у одного из родителя плохое зрение*);
- долгие зрительные нагрузки (*телевизор, компьютер, планшетник*);
- долгие и частые болезни ребенка;
- травмы глаз.

В большинстве случаев отклонение зрения наблюдается у деток сразу. Это говорит сам за себя врожденный фактор. Здесь напрямую связана болезнь и гены. Если у кого из родителей плохое зрение, то у ребенка может быть тоже плохое. Но так происходит не всегда. Бывает, что один из родителей имеет проблемы со зрением, а ребенок нет.

Частые болезни подрывают здоровье и иммунитет ребенка. Глазам нужно активное потребление кислорода. Антибиотики, которые применяют для лечения ребенка, снижают поступление кислорода к глазам. Из-за этого зрение у ребенка тоже может испортиться.

Профилактика нарушения зрения у детей

В первую очередь родителям нужно понять, что бесконтрольный просмотр телевизора или мультиков на ютубе влияет не только на психику ребенка, но и на его зрение. Когда человек, не имеет значения ребенок это или взрослый, смотрит на экран, то моргание становится реже. К глазам не так активно поступает кислород, и они перенапрягаются. Это ведет к ухудшению зрения.

Второй профилактический фактор – это правильная осанка. Ребенок не должен «утыкаться» носом в тетрадь или книгу, расстояние между лицом и тетрадью должно быть достаточным.

И третья, самая главная мера профилактики, это гимнастика для глаз для детей. Она помогает отдыхать глазам ребенка, укрепить глазные мышцы и повысить их тонус. Все это влияет на остроту зрения в лучшую сторону. Педагоги и врачи с уверенностью говорят, что гимнастика для глаз для детей является замечательной профилактикой проблем со зрением.

Гимнастика глаз для детей 5 – 7 лет.

1) Часто моргаем. Затем закрываем глазки и считаем до 5. Повторяем упражнение 5 раз.

2) Крепко зажмуриваем глаза и считаем до 3. Затем открываем глазки и смотрим вдаль, считая до 5. Повторяем так 4 раза.

3) Вытягиваем правую руку вперед. Медленно двигаем указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз. При этом следим за ним взглядом, но голову держим на месте. Достаточно 4 повторений.

4) Вытягиваем левую руку вперед, слегка согнув ее в локте. Смотрим сначала на указательный палец руки четыре счета, а, затем переводим взгляд вдаль и смотрим шесть счетов. Повторяем 4 раза.

5) Проделываем круговые движения глазками 3 раза вправо, затем столько же влево. Затем смотрим вдаль и считаем до 6. Повторяем еще 1 раз.

Как видите, в этом комплексе достаточно упражнений на расслабление мышц глаза (*когда смотрим вдаль*). Это из-за того, что у пятилетнего ребенка возрастает нагрузка на глаза, и ему нужно больше давать отдыхать глазкам.

Отличным дополнением к упражнениям для глаз станет подбор продуктов, которые содержат витамины, необходимые для глаз.

Витамин С. Он улучшает кровообращение в области глаз. Продукты с большим содержанием витамина С: апельсин, киви, свекла, зеленый горошек, шпинат, брокколи, помидоры, яблоки.

Витамин А. Способен предупреждать так называемую куриную слепоту и повышает остроту зрения в сумерках. Продукты с большим содержанием витамина А: морковь, папайя, дыня, авокадо, абрикос, персик.

Витамин Е. Так же, как и витамин С, улучшает кровообращение вокруг глаз. Продукты, содержащие большое количество витамина Е: молоко, шпинат, миндаль, подсолнечное масло, грецкие орехи, арахис.

Витамин В1. Улучшает светочувствительность сетчатки глаза. Продукты с большим содержанием витамина В1: брокколи, рис, мед.

Витамин В2. Тоже влияет на способность воспринимать сетчаткой глаза свет. Продукты, содержащие большое количество витамина В2: яблоки, рис, молоко.

Витамин В6. Улучшает проникновение света через сетчатку глаза. Продукты, богатые витамином В6: капуста, пшеничные зерна.

Витамин В12. Улучшает светочувствительность сетчатки глаза. Его потребность, дневная норма - всего лишь 3 мг. Продукты, содержащие витамин В12: виноград, черника, финики, чернослив, абрикосы.

Как видите, не только одна черника может помочь глазкам лучше видеть. Для детей особенно важен сбалансированный рацион, где преобладают овощи и фрукты. Кроме того, можно проводить витаминное лечение. Но какие витамины лучше купить, вам должен посоветовать врач.

Но помните, что главное - это профилактические меры и гимнастика для глаз для детей, которая поможет преодолеть проблемы со зрением.