МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

 «АТЕМАРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1 «ТЕРЕМОК» ЛЯМБИРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКА МОРДОВИЯ

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**на тему:**

**«Берегите зрение детей»**

 Подготовила:

 Балаева Т.Е.- воспитатель МБДОУ

«Атемарский детский сад №1 «Теремок»

**Берегите зрение детей**

 С первых дней жизни ребёнок видит окружающий его мир, но лишь постепенно начинает разбираться в том, что он видит. С ростом и развитием всего организма наблюдается большая изменчивость всех элементов глаза, совершенствование его оптической системы. Это длительный процесс, особенно интенсивно протекающий в период между 1 и 5 годами жизни малыша. В этом возрасте значительно увеличивается размер глаза, вес глазного яблока, преломляющая сила глаза. Это, естественно, сказывается на изменении остроты зрения у детей в дошкольном возрасте.

 В основу профилактики расстройств зрения положены современные взгляды на причины нарушения зрения в дошкольном возрасте. Известно, что дефекты зрения формируются под влиянием сложного комплекса многочисленных факторов, в котором переплетаются внешние и внутренние влияния. При этом во всех случаях определяющими оказываются условия внешней среды. Их очень много, но особенно большое значение в детском возрасте имеют характер, длительность и условия зрительной нагрузки.

 Для охраны зрения важна не только правильная организация обязательных занятий, но и режим дня в целом. Чередование в течение дня разных видов деятельности – бодрствования, отдыха, достаточной двигательной активности, максимального пребывания на воздухе, своевременного и рационального питания, систематического закаливания – вот комплекс условий, необходимых для правильной организации режима дня. Систематическое выполнение их будет способствовать хорошему самочувствию детей, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы и, следовательно, положительно повлияет на процессы роста и развития как отдельных функций, в том числе и зрительных, так и организма в целом.

 Телевизионные передачи при длительном их просмотре оказывают неблагоприятное влияние на некоторые зрительные функции у детей. Вопрос о том, стоит ли маленьким детям смотреть телевизионные передачи, является очень актуальным. Не секрет, что большинство родителей сажают ребёнка перед телевизором чуть ли не с года, чтобы он хоть на миг оставил их в покое. В тоже время многочисленные свидетельства врачей, психологов, педагогов подтверждают, что такое времяпрепровождение не приносит ничего, кроме вреда. Быстрая смена изображений не даёт ребёнку возможность понять смысл происходящего, а сцены насилия, которыми изобилуют сегодняшние фильмы, наносят непоправимый вред детской, ещё не сформировавшейся психике.

 Если же вы считаете, что без телевизора вашему ребёнку не обойтись, соблюдайте следующие правила.

 - До 2-2,5 лет ребёнку **нельзя (!)** смотреть телевизор, от 2 до 3 лет ( а лучше и позже) – не более 15 минут в день и только вместе с мамой. Она должна проговаривать вслух всё, что видит на экране, и объяснять это ребёнку.

 - Смотреть можно только передачи, предназначенные для маленьких детей, лучше всего отечественные мультфильмы с чёткой, яркой картинкой, мелодичной музыкой, добрыми, нестрашными героями и понятным, доступным малышу содержанием.

 - Желательно периодически просматривать одни и те же мультфильмы, как перечитывают знакомые книги. Это способствует лучшему пониманию, более осознанному восприятию, элементарному предвосхищению уже известных событий.

 - Если вы заметили, что вечером ребёнок перевозбуждается от просмотра телепередач, делайте это только по утрам, а вечером почитайте знакомую книжку, расскажите сказку, поговорите с малышом о том, как прошёл день, что вы с ним видели, что делали, как играли, что нового он узнал.

 - Никогда не оставляйте ребёнка одного перед телевизором и не разрешайте смотреть «взрослые» передачи. Не поощряйте игры с пультом переключения каналов без вашего ведома. **Мало ли что он увидит!**