**Консультация для родителей,
 будущих первоклассников.**

**«СОХРАНИТЕ ЗРЕНИЕ СВОЕГО РЕБЕНКА»!**

 **Автор: Нестерова Татьяна Васильевна,**

 **воспитатель ВКК,**

 **ГБДОУ детский сад №26**

 **компенсирующего вида**

 **Московского района**

 **Санкт-Петербурга.**



Во время учебы и общего развития очень часто у детей ухудшается зрение. Они читают при неправильном свете, подолгу засиживаются у телевизора и очень близко работают у монитора.

Чтобы сохранить у детей хорошее зрение, надо избегать всего, что оказывает на зрение отрицательное влияние: плохого освещения, слишком близкого расстояния от книги до глаз, неправильного положения корпуса. Плохие условия при чтении или письме утомляют не только глаза, но и весь организм.

Книги и тетради должны находиться на расстоянии 33-35 см от глаз. Во время занятий стол должен быть хорошо освещен. При недостаточном освещении ребенку приходится низко наклоняться над книгой, а это может вести к близорукости. Кроме того, напряжение зрения может вызвать головную боль.

Настольная электрическая лампочка должна быть не менее 40 свечей, но и не слишком сильной, так как чрезмерно яркий свет также вреден для глаз.

Лампа должна помешаться так, чтобы ее свет не был направлен непосредственно в лицо ребенка и не слепил глаза. Лучше всего заниматься при свете настольной лампы, покрытой зеленым или матовым стеклянным абажуром. Лампу следует помещать спереди или с левой стороны с тем, чтобы на книгу или тетрадь не падала тень от руки.

Если ребенок занимается днем, но дневного света недостаточно, то следует зажигать электрическую лампочку. Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, так как это очень вредно для глаз.

Глаза быстро устают при чтении книг, небрежно оформленных, напечатанных на плохой бумаге или мелким шрифтом, а также при чтении очень потрепанных, грязных книг.

Состояние зрения, как уже указывалось, отражается на всем организме и прежде всего на деятельности нервной системы.

*Нужно помнить, что всегда легче предотвратить порчу зрения, чем восстановить его. Вот почему важно избегать всего, что может повредить глаза, и тщательно соблюдать гигиенические правила, помогающие сохранить зрение ребенка. В частности, необходимо обратить внимание родителей на то, что частое и длительное пользование телевизором очень вредно отражается на зрении школьника. Нельзя также разрешать детям смотреть телевизор непосредственно после приготовления уроков, когда глаза уже утомлены.*

***Компьютер***

В ХХI веке ни одно обучение не обходится без компьютера. Современные школьники, порою, лучше родителей разбираются в технологиях, поэтому работы с монитором и клавиатурой не избежать. Тут тебе и доклад, и сочинение, а про рефераты и говорить не стоит. Однако о безопасной работе за компьютером мало кто знает, и очень часто школьники губят свое здоровье только из-за неправильной работы с голубым экраном.

Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является положение тела, при котором: спина и шея прямая, ноги стоят на полу при прямом угле сгиба в коленях, угол сгиба в локтях то же прямой

(90 °).

А для этого следует:

1. Разместить монитор прямо перед собой, причем, так что бы его верхняя точка находилась перед глазами или выше. (Это позволит держать голову прямо, и исключит развитие шейного остеохондроза).

2. Стул, на котором вы сидите должен иметь спинку и подлокотники, а так же такую высоту, при которой ваши ноги могут прочно стоять на полу. В том случае если за одним компьютером работают люди разного роста - желательно приобрести кресло с регулирующейся высотой (спинка позволит держать спину прямо, подлокотники дадут возможность отдохнуть рукам, правильное положение ног не будет мешать кровообращению).

**КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ**

**ЗА КОМПЬЮТЕРНЫМ СТОЛОМ**



Зрение – один из важнейших органов, с помощью которого мы получаем около 90% информации об окружающем мире. Детское зрение особенно важно беречь, и следить за ним нужно с самых ранних лет, ведь это очень важно для будущего ребенка.

Родителям важно помнить о том, что ребенку необходимо не только учиться, но и отдыхать. Помогите ему правильно организовать свой день, и он не только оправдает ваши надежды в учебе, но и сохранит зрение. Ведь предотвратить проблемы всегда проще, чем лечить.

**Представленный комплекс гимнастики для глаз «Весёлая неделька»** поможет не только запомнить дни недели, но и способствует профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей.

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

 Всю неделю по - порядку,
 Глазки делают зарядку.
 - В понедельник, как проснутся,
 Глазки солнцу улыбнутся,
 Вниз посмотрят на траву,
 И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

**ВТОРНИК**

 Во вторник часики глаза,
 Водят взгляд туда – сюда,
 Ходят влево, ходят вправо.
 Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

**СРЕДА**

 В среду в жмурки мы играем,
 Крепко глазки закрываем.
 Раз, два, три, четыре, пять,
 Будем глазки открывать.
 Жмуримся и открываем,
 Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)*

**ЧЕТВЕРГ**

 По четвергам мы смотрим вдаль,
 На это времени не жаль,
 Что вблизи и что вдали
 Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*

**ПЯТНИЦА**

 В пятницу мы не зевали
 Глаза по кругу побежали.
 Остановка, и опять,
 В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

**СУББОТА**

 Хоть в субботу выходной,
 Мы не ленимся с тобой.
 Ищем взглядом уголки,
 Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)*

**ВОСКРЕСЕНЬЕ**

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

*Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)*