**Консультация для родителей:**

**« Профилактика нарушения зрения у детей дошкольного возраста».**

Составила инструктор по физическому воспитанию

Стрельникова Е.В.

2015 уч.г.

С помощью глаз человек воспринимает огромный поток информации, тем самым познаёт мир. Благодаря глазам мы имеем возможность видеть, читать и писать. Поэтому очень важно иметь хорошее зрение и попытаться сохранить его на долгие годы .

Поговорим об охране зрения детей дошкольного возраста.

Самое главное- не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза: нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть иллюстрации дольше 10-15 минут.

Необходимо следить за осанкой ребёнка, правильностью его посадки ,(нельзя близко наклоняться) : при низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и развития близорукости.

Особое внимание следует уделить правильному освещению-обеспечить сочетание общего и местного освещения. Настольные лампы должны быть мощностью 60-75 ватт . Лучше использовать галогеновые лампы, они более равномерно освещают поверхность стола. Лучше. если ваш ребёнок будет заниматься сидя за столом. При работе с книгой желательно использовать подставку для книг. Нельзя заниматься в плохо освещённых местах комнаты, и тем более- лёжа. Очень вредно читать в транспорте.

Часто много вопросов у родителей возникает о режиме просмотра телевизора и работе детей на компьютере.

Следует отметить, что допустимая длительность просмотра телепередач (для детей старше 3-лет)- 15-20 минут с расстояния 2,5-3 метра. Работа на компьютере разрешается 2 раза в неделю не позже 21 часа. Допустимое расстояние от глаз до экрана монитора-50 см. Важно помнить, что резкая контрастность экрана и громкий звук утомляют ребёнка. Если вы действительно заботитесь о здоровом зрении своего ребёнка, постарайтесь максимально оградить дошкольника от контакта с телевизором, компьютером,DVD-плеером. Если вы вынуждены проживать с ребёнком в одной комнате - не злоупотребляйте просмотром телепередач, пока ваш ребёнок бодрствует.

Необходимо также помнить, что длительное просиживание у экрана монитора серьёзно вредит не только зрению, но и здоровью ребёнка в целом. Следует сказать, что современные компьютерные игры и анимационные сериалы зачастую несут негативную смысловую нагрузку ,что приводит ещё и к нарушению психического здоровья детей.

**О полезном**

**Физкультминутки - детская гимнастика для глаз в стихах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Стихотворная форма** | **Выполняемые движения в соответствии с текстом** |
| 1 | «Тренировка»  | 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!А теперь нажмем немногоТочки возле своих глаз.Сил дадим им много – много,Чтоб усилить в тыщу раз! | Посмотреть влево. Посмотреть вправо.Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.Поднять взгляд вверх.Опустить взгляд вниз.Быстро поморгать. |
| 2 | «Мой веселый, звонкий мяч» | Мой веселый, звонкий мяч,Ты куда помчался вскачь?  Красный, синий, голубой,  Не угнаться за тобой.  | Посмотреть влево – вправо. Посмотреть влево – вправо.Посмотреть вниз — вверхПосмотреть влево – вправо.Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза) |
| 3 | «Дождик» | Капля первая упала – кап!И вторая прибежала – кап!Мы на небо посмотрелиКапельки «кап-кап» запели,Намочили лица,Мы их вытирали.Туфли – посмотрите –Мокрыми стали.Плечами дружно поведемИ все капельки стряхнемОт дождя убежим,Под кусточком посидим. | Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.То же самое.Смотрят вверх.Вытирают» лицо руками.Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.Движения плечами.Приседают, поморгать глазами. |
| 4 | «Осень» | Осень по опушке Краски разводила,По листве тихонько Кистью поводила.Пожелтел орешник И зарделись клены,В пурпуре осинки, Только дуб зеленый.Утешает осень: не жалейте лета,Посмотрите – осень В золото одета! | Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — внизПосмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза) |
| 5 | «Листочки» | Ах, как листики летят,Всеми красками горятЛист кленовый, лист резной,Разноцветный, расписной.Шу-шу-шу, шу- шу- шу.Как я листиком шуршу.Но подул вдруг ветерок,Закружился наш листок,Полетел над головойКрасный, желтый, золотой.Шу-шу-шу, шу-шу-шу.Как листиком шуршу.Под ногами у ребятЛистья весело шуршат,Будем мы сейчас гулятьИ букеты собиратьШу-шу-шу, шу-шу-шу.Как я листиком шуршу. | Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.Посмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.Посмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Посмотреть вниз.Посмотреть вверх.Посмотреть влево – вправо.Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем. |

**Будьте здоровы!**