**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 немного  Точки 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 — вверх  Посмотреть 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 посмотрели  Капельки «кап-кап» запели,  Намочили лица,  Мы их вытирали.  Туфли – посмотрите –  Мокрыми стали.  Плечами дружно поведем  И все капельки стряхнем  От 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 — вниз  Посмотреть влево – вправо.  Посмотреть вверх – вниз.  Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза) |
| 5 | «Листочки» | Ах, как листики летят,  Всеми красками горят  Лист кленовый, лист резной,  Разноцветный, расписной.  Шу-шу-шу, шу- шу- шу.  Как я листиком шуршу.  Но подул вдруг ветерок,  Закружился наш листок,  Полетел над головой  Красный, желтый, золотой.  Шу-шу-шу, шу-шу-шу.  Как листиком шуршу.  Под ногами у ребят  Листья весело шуршат,  Будем мы сейчас гулять  И букеты собирать  Шу-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!**