**Консультация для родителей**

Берегите зрение

**Профилактические меры по предупреждению ухудшения зрения у детей.**

Меры по предупреждению дальнозоркости и близорукости заключаются в создании наиболее благоприятных условий для зрительной работы, исключающих возможность быстрого утомления глаз и необходимость их чрезмерного приближения к книге или тетради.

Большое значение для профилактики дальнозоркости и близорукости имеет правильное и достаточное освещение группы и рабочего места дошкольника. В дневное время степень освещенности группы зависит от облачности, различного стояния солнца, а также от размеров окон, их расположения и глубины помещения. Для групп детского сада световой коэффициент (т. е. отношение застекленной площади окон и площади пола) должен составлять 1:5. Для беспрепятственного попадания в учебное помещение дневного света необходимо содержать в чистоте оконные стекла, не ставить на подоконники высокие цветы, наглядные пособия, большие аквариумы и т. д. На окна должны быть светлые шторы для устранения слепящего действия прямых солнечных лучей. Естественная освещенность в группе зависит от степени отражения дневного света от потолка, стен, мебели и других поверхностей. Поэтому отражающие поверхности должны быть окрашены в светлые тона; потолки, оконные рамы и проемы в белый цвет; панели в светло - серый или в палевые цвета; детская мебель в светлые тона.

Для искусственного освещения в детских садах используют светильники с лампами накаливания или с люминесцентными лампами, снабженными специальной арматурой. В стандартной группе площадью 50м2 такую освещенность дают восемь светильников с лампами накаливания по 300 Ватт каждая. Из выше сказанного следует, что важнейшей задачей является организация правильного режима дня, закаливания, двигательной активности, соблюдение основ гигиены в саду и дома.

Соблюдение гигиенических условий работы - немаловажный фактор предупреждения возникновения дальнозоркости у детей дошкольного и школьного возраста. Следует стремиться создать такие условия зрительной работы, которые исключали возможность чрезмерного приближения их к игрушкам, книги, тетради. Важным гигиеническим условием является также правильное и достаточное освещение рабочего или игрового места ребенка.

Нужно следить за тем, чтобы текст, рисунок, наглядное пособие которыми пользуются дети, были достаточно контрастны с фоном (бумагой, доской). Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30-35см. Такое расстояние не требует сильного напряжения зрения и позволяет сидеть не наклоняясь.

К утомлению мышц шеи и спины приводит также и неправильная посадка ребёнка за столом. При правильной посадке вся ступня должна стоять на полу, а бедро почти полностью находится на стуле. Угол между туловищем и бедром, а также между бедром и голенью должен быть прямым. Спина поддерживается спинкой стула, при этом тяжесть головы находящейся почти в прямом положении приходится главным образом на позвоночник. Стол и стул должны строго соответствовать росту ребенка. Книгу во время чтения лучше держать на столе в наклонном положении, для чего можно приспособить специальную подставку или подложить под книгу какой-либо предмет.

Дома для дошкольника и школьника следует оборудовать для занятий светлое место у окна. В вечернее время нужно пользоваться искусственным освещением (настольной лампой в 60 Ватт с непрозрачным колпаком). Ставить ее следует так, чтобы свет падал с левой стороны, только на рабочую поверхность, а глаза оставались в тени. Свет всегда должен быть мягким, равномерно освещать место занятий. Не рекомендуется читать и играть лежа, особенно на боку, так как в этом положении нарушается правильная освещенность и глаза располагаются на разном расстоянии от рассматриваемого предмета, что приводит к зрительной утомляемости и головной боли. Важно помнить, что любое зрительное напряжение (чтение, рисование, сборка конструктора и т. д.) должно чередоваться с активным отдыхом – играми, физическими упражнениями.

Домашние занятия детей дошкольного возраста должны быть не более 20-30 минут. На зрение также влияет чистота воздуха. Грязь, пыль, дым, газы, вредно действуют на кожу, легкие и глаза. Загрязненный воздух может быть причиной конъюнктивитов, заболевания ресничного края век, слезотечения, светобоязни. Хорошая вентиляция воздуха в производственных и жилых помещениях нужна не только для дыхания, но и для зрения. Например, при чтении глаза устают гораздо быстрее, если текст мелкий неясный, а бумага плохая, в результате чего существенное значение также для нормальной работы глаз имеют качественные характеристики объектов, с которыми приходится контактировать. Не случайно в нашей стране специальным законом запрещен выпуск плохо отпечатанных книг. Особенно четко и крупным шрифтом должны печататься учебники и другие книги для детей.

Желательно, чтобы летние каникулы дети проводили за городом, среди зелени. На этот период следует до минимума сократить работу, связанную с напряжением глаз. Детям вредно долго смотреть телепередачи. Для них достаточно специальных детских программ. При этом надо сидеть от экрана на расстоянии не менее 2,5м. Комната в это время должна быть освещена. К сожалению, не все придерживаются этих рекомендаций, в результате зрение детей страдает.

При дальнозоркости и близорукости зрительная нагрузка должна быть уменьшена в разумных пределах. При прогрессировании процесса необходимо, чтобы на каждые 20-25 минут зрительной работы приходилось не менее 5 минут отдыха. При высокой степени дальнозоркости (свыше шести диоптрий) целесообразно сократить время непрерывной зрительной работы до 10-15 минут, а время отдыха увеличить до 10 минут. Тем, у кого высокая степень близорукости, противопоказана работа, связанная с подъемом тяжести, рассматриванием мелких деталей или требующая длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз. Профилактика дальнозоркости и близорукости способствует укреплению организма, а также предупреждение и активное лечение общих заболеваний, прежде всего кариеса зубов, ревматизма, тонзиллита и туберкулеза. Если дальнозоркость уже возникла, то главная задача приостановить или замедлить ее дальнейшее развитие.

Разработаны и успешно применяются специальные упражнения для улучшения состояния наружных и внутренних мышц глаза, которые особенно эффективны на начальном этапе развития нарушения зрения. Эта своеобразная гимнастика для глаз проста и легко выполнима в домашних условиях.

Достаточное количество детей уже в 5-6-летнем возрасте имеют нарушения зрения. Патология органа зрения влияет не только на физическую подготовленность, но и на умственное восприятие. Такой ребенок быстро устает, снижается концентрация внимания, а, следовательно, хуже воспринимает материал. Поэтому лечение нужно проводить на ранних стадиях заболевания, и оно должно быть длительным. Необходимо избегать тех причин, которые приводят к снижению зрения.

В детском саду режим дня ребенка отличается от режима первоклассника. Опыт, накопленный отечественными педагогами и педиатрами, свидетельствует, что соблюдение должного режима необходимое условие для правильного развития ребенка и лечения нарушения зрения. Важнейшими элементами являются психический покой, физическая активность, умственная деятельность, естественные факторы природы и питания.

Питание ребенка является важной частью режима. Растущий организм остро нуждается во всех питательных веществах и микроэлементах. Задача питания – улучшить процессы обмена, повысить регенеративную способность тканей и иммунобиологические свойства организма.

Лечение воздухом является наиболее важным и обязательным элементом режима дня ребенка. Лечение воздухом стимулирует нервную систему, улучшает сон, углубляет дыхание, улучшает кровообращение, тканевое дыхание, возбуждает аппетит и благотворно действует на психо-эмоциональное состояние ребенка. Лечение воздухом и особенно воздушные ванны являются закаливающими процедурами, их необходимо принимать раздетыми, в тени. Во время этой процедуры необходимо выполнять физические упражнения, играть.

Очень хороший эффект дают пешие прогулки. Они служат прекрасным средством для укрепления здоровья, особенно они полезны перед сном.

Водные процедуры при систематическом применении также закаляют организм ребенка, улучшают обмен веществ. Гидропроцедуры проводят в виде обтираний, обливаний, душа, ванн и купаний.

Солнечные лучи являются сильнейшим раздражителем нервной системы. Доказано проникновение ультрафиолетовых лучей с поверхности тела на различную глубину. Реактивные изменения в организме зависят от интенсивности облучения и от индивидуальной чувствительности. При строгом дозировании ультрафиолетового излучения солнечные лучи оказывают благоприятное воздействие на организм: усиливаются окислительно-восстановительные процессы, дыхание становится глубоким, улучшается обмен веществ, сон, настроение и аппетит, повышается циркуляция крови, укрепляется нервно-мышечный аппарат, нарастает количество гемоглобина.

Одним их важных элементов лечения нарушения зрения являются занятия лечебной гимнастикой. Ряд авторов предлагают различные методики по их применению. Э. С. Аветисов и Е. И. Ливадо (1985 г.) утверждают: «для того, чтобы рационально, с большей пользой для здоровья заниматься физическими упражнениями, нужно знать и выполнять рекомендации по организации самостоятельных занятий, разработанные для близоруких и дальнозорких детей, школьников, студентов, людей творческого труда и т. д.». Они рекомендуют следующие формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика для глаз; физкультурная пауза во время работы или учебы; элементы самомассажа; закаливающие процедуры. Во все выше перечисленные формы занятий включались общеразвивающие упражнения, корригирующие и специальные упражнения для глаз. При выполнении упражнений необходимо всегда помнить и выполнять ряд правил:

1.Во время каждого упражнения надо правильно и глубоко дышать, ни в коем случае не задерживать дыхание.

2.Каждое упражнение вначале выполняют 3-4 раза, постепенно увеличивая нагрузку через каждые 10-12 занятий.

3.После двух, трех упражнений надо обязательно выполнить дыхательное упражнение.

4.Во время занятий в комнате должен быть свежий воздух.

Большой интерес представляет методика тренировки и восстановления зрения, разработанная английским врачом М. Д. Корбетт (1989). Мышцы, окружающие глазное яблоко, по мнению Корбетт, могут влиять на размер продольной оси глаза. И потому путем специальных упражнений, приближая фокусное расстояние к сетчатке, можно добиться того же эффекта, что дают очки.

Основные правила Корбетт:

1.При чтении не держите книгу на груди или на коленях – шейные позвонки чрезмерно наклонены вперед, сонные артерии несколько сплющены, что затрудняет кровоснабжение.

2.Варьируйте расстояние от глаз до книги. Передвигайте стул, откидывайтесь на спинку, выпрямляйтесь. Словом, меняйте положение тела.

3.Не читайте лежа в постели до погружения в сон. Не следует засыпать неожиданно, так как после внезапного прекращения чтения глаза находятся еще в состоянии напряжения мышц и зрительных центров.

4.Выполняйте следующие упражнения: держась за опору, закройте глаза и, глубоко дыша, раскачивайтесь так, чтобы лицо попеременно оказывалось то на солнце, то в тени. Это - соляризация. Упражнение увеличивает устойчивость органов зрения к вредным воздействиям освещения – мигающим электрическим огням, подрагивающему свечению телеэкранов и т. д.

5.При ухудшении видимости рекомендуется пользоваться приемом «затяжное дыхание». Произведите глубокий вдох. Выдох – через сжатые губы с легким шипением, слегка наклонив туловище вперед. Глубина зрительного восприятия обычно улучшается со второго медленного выдоха.

6.Сложите пальцы рук в центре лба козырьком. Ладони прикроют глаза, закрыв доступ света. Подобное искусственное затмение ускоряет процесс расслабления мышц и улучшает кровообращение.

7.Во время утреннего туалета проделывайте перед зеркалом несколько движений веками и бровями. Часто у лиц, обладающих слабым зрением, эти движения сопровождаются ощущением тяжести. В принципе это же упражнение улучшает циркуляцию крови, производит массаж слезных желез и их выводных каналов, поэтому оно необыкновенно полезно после ночного бездействия.

Е. И. Ливадо (1986) предлагает заниматься специальными упражнениями. Специальные упражнения для глаз – это движения глазными яблоками во всех возможных направлениях. Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует, по мнению автора, с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12 количества повторений. В комплексе специальных упражнений для глаз используются всевозможные исходные положения. Движения глазных яблок сопровождаются с движениями верхних и нижних конечностей, а также в комплекс включены дыхательные упражнения. Главной особенностью комплекса является наличие упражнений направленных на тренировку внутренних (цилиарных) мышц глаза.

Эффективность специальных физических упражнений при нарушении зрения изучалась Н. Н. Кудряшовой (1995). Было разработано несколько комплексов ЛФК с использованием ОРУ (обще развивающие упражнения), корригирующих упражнений, упражнений с предметами, а также определено их место в режиме дня для детей дошкольного и школьного возраста. К специальным упражнениям, с учетом характера и степени нарушения, относились упражнения: направленные на тренировку кардиореспираторной и дыхательной систем, на тренировку наружных мышц глаза (в исходном положении сидя, при неподвижной голове, движения глазными яблоками) и внутренних мышц глаза (броски мяча в корзину на разном расстоянии от занимающегося и проведение подвижных игр). С целью профилактики появления и прогрессирования уже имеющейся близорукости или дальнозоркости у детей школьного и дошкольного возраста Н. Н. Кудряшова рекомендует проводить специализированную физическую паузу. Её необходимо выполнять ежедневно, в течение 3-5 мин. Физическая пауза организуется воспитателем детского сада, перед ее началом необходимо проветрить помещение.

Схема специализированной физкультурной паузы

1.Дыхательные и корригирующие упражнения.

2.Упражнения, влияющие на улучшение кровообращения глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости.

3.Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.

4.Упражнения для наружных мышц глаза.

5.ОРУ или корригирующие упражнения.

6.Упражнения для внутренних мышц глаз.

Также Кудряшовой разработан комплекс УГГ с включением специальных упражнений для глаз, который она рекомендует выполнять на свежем воздухе, после прохладного душа и босиком.

Краткое изложение правильных привычек зрения по Н. Н. Кудряшовой

1.Моргайте и двигайтесь: непрерывно и автоматически.

2.Дышите: легко и непрерывно.

3.Смотрите на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаз.

4.Возбуждайте в себе интерес: во время рассматривания объекта, путешествуйте по нему.

5.Воспринимайте увиденное, без усилий.

6.Часто закрывайте глаза, чтобы дать им отдохнуть.

Целью всех методов, использующихся при лечении плохого зрения без помощи очков, является достижение состояния покоя и расслабление психики, прежде всего, а затем уже и глаз, считает У. Г. Бейтс.

Базовые принципы лечения по методу Бейтса:

1. Отдых глаз.

2. Пальминг.

3. Большие повороты. Не только улучшают зрение, но и снижают или полностью снимают болезненные ощущения, чувство дискомфорта и утомляемости.

4. Воспоминания. Когда зрение нормально, психика всегда находится в идеальном состоянии покоя. Все, что вы найдете приятным для воспоминания, дает психике отдых.

5. Мысленные представления. Зрение в значительной степени определяется содержанием мысленного представления и воспоминания. Поскольку и представления, и воспоминание невозможны без совершенного расслабления, развитие этих способностей улучшает не только интерпретацию изображений на сетчатке, но и сами изображения.

6. Проблески или моргание.

7. Центральная фиксация.

«Если вы хотите помочь глазам, необходимо заботиться о питании, кровообращении, мышечном тонусе и ровном расположении духа», пишет йог Раманантата в своем трактате о зрении (1986). Он предлагает лечение глаз, солнцем – соляризация. Солнце – величайший целитель всех частей тела и в особенности глаз, которые созданы, чтобы воспринимать и использовать свет. Начинайте свой день с подставления закрытых глаз солнцу. Продолжительность соляризации глаз – насколько переживаемое состояние вам приятно. Помните, глаза – это орган, созданный для восприятия света. Глазам нужен свет, чтобы видеть, а видят они лучше всего при хорошем освещении. При этом, чем слабее глаз, тем в большем количестве света он нуждается. Но слабые глаза, несмотря на то, что им нужно сильное освещение, часто не могут им воспользоваться. Укрепление нервов сетчатки солнечным светом позволит им работать как при слабом, так и при сильном освещении. Положительное воздействие солнечного света на глаза проявляются и в том, что он существенно усиливает кровообращение в этом насыщенном кровеносными сосудами органе. Хорошо соляризованные глаза не только блестят и сияют, но и никогда не слезятся, не покрываются кровеносными сосудами, их белочная оболочка чиста. Приучайтесь к сильному свету солнца, позволяя его лучам падать на ваши закрытые веки. Чтобы исключить возможность появления напряжения, было бы хорошо слегка поворачивать голову из стороны в сторону. Когда вы привыкните к сильному свету, поднимайте верхнее веко одного глаза и смотрите вниз так, чтобы солнце светило на склеру. «Сколько бы глазу не лечиться солнцем, он никогда не получит его слишком много», пишет в своих работах йог Раманантата. Главное правило – понемногу, но почасту; оно – ключ ко многому в йоге. Йог Раманантата советует выполнять очищающее дыхание йогов перед каждой процедурой соляризации и после нее. Очищающее дыхание йогов используется для усиления кровообращения не только органа зрения, но и организма в целом.

Список используемой литературы

1. Бакшина А. И. Физические упражнения в режиме учебного дня/ М. 1999г.

2. Демирчоглян Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников/ М. 2000 г.

3. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная и профилактическая гимнастика. Практическая энциклопедия. – М.2004г.

4. Смирнов И.В. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. – М.:ЗАО, 2004г.

5. Шалгинова В. И. Профилактика нарушения зрения у дошкольников/ М. 2000г.