**МБОУ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 1» Г. вОРКУТЫ**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**«Что делать, если**

**у Вашего ребёнка нарушение зрения»**

Воспитатель МБОУ

«Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты

Паршина Наталья Аркадьевна

г. Воркута

2015г.

Есть пять помощников на службе у тебя.

Не замечая их, используешь, шутя.

**Глаза** тебе даны, чтоб видеть,

А **уши**, чтобы слышать,

**Язык во рту**, чтоб вкус понять,

А **носик запах** различать.

**Руки**, чтоб, ласкать, трудиться,

Воды из кружечки напиться.

Ни к чему твоя тревога,

Они всегда тебе помогут!

Но важнее для всех нас

Эта пара зорких глаз.

 Пять органов чувств помогают человеку познать мир. При помощи обоняния, осязания, слуха мы получаем лишь около 30% общей информации о мире, а остальные 70% (вдумайтесь, вдвое больше!) обретаем посредством зрения.

 Глазные болезни сегодня катастрофически «помолодели»: даже у дошкольников наблюдаются серьезные глазные заболевания, которые в итоге ведут к снижению, а порой и к потере зрения. Количество детей, имеющих различные нарушения зрения, неуклонно растет. С каждым годом увеличивается количество детей, входящих в группу риска по зрению, то есть детей, у которых при появлении даже незначительных неблагоприятных факторов могут возникнуть проблемы со зрением.

Предлагаю рассмотреть в**озможные причины нарушения зрения:**

* перенапряжение зрительного органа;
* неправильная осанка, вызывающая неправильное положение головы и снижение кровоснабжения мозга;
* длительный просмотр телевизора и частые игры за компьютером;
* чтение в неправильном положении или при неправильном освещении;
* нарушение кровоснабжения и обменных процессов;
* отягощённая наследственность;
* экологическая ситуация в целом;
* действие полярной ночи;
* недостаток ультрафиолетовых лучей;
* вынужденная гиподинамия.

 Дети с нарушением зрения видят и воспринимают окружающий мир искаженно, неполноценно. Народная мудрость гласит «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», сейчас на экране вы увидите «мир глазами детей». Мы подобрали для вас наиболее часто встречающиеся зрительные нарушения.

 При любом нарушении зрения у детей искажается восприятие окружающей действительности. Чем же мы, ответственные и заинтересованные взрослые можем им помочь?

1. Наблюдение у специалиста, строгое выполнение рекомендаций врача-офтальмолога.
2. Ношение оптических средств коррекции (очки, линзы), окклюдера (пластиковая присоска, которая фиксируется на линзе очков и закрывает обзор) по рекомендации врача-офтальмолога.
3. Создание благоприятных условий для ребенка с ослабленным зрением (освещение, осанка, контроль за зрительными нагрузками).

Дети с нарушением зрения чаще всего ведут малоподвижный образ жизни, как следствие у них отмечается низкий уровень развития общей и мелкой моторики, имеется ряд специфических расстройств, свойственные только для детей с нарушением зрения: ребенок хуже, чем его зрячие сверстники ориентируется в пространстве, наблюдаются неточности представлений о форме, цвете, величине, недоразвитие зрительной памяти, пространственного восприятия.

 Лучший способ обучения ребёнка — игра.

 Давайте рассмотрим их на примерах: «Назовите предметы зеленого (красного) цвета» (цель: развитие зрительного восприятия, внимания), «Назовите предметы треугольной (круглой) формы» (Цель: развитие представлений о форме предметов), «9 квадратов» (цель: развитие ориентировки в пространстве), «Чего не стало?» (Цель: развитие зрительного внимания, памяти). Посмотрите внимательно на слайд, вам необходимо запомнить все предметы. А теперь закройте глаза и не открывайте, пока я считаю до пяти. 1-2-3-4-5 Скажите, пожалуйста, чего не стало? Молодцы!!! А кто вспомнит цвет шариков. «Что находится близко, что далеко (цель: развитие ориентировки в пространстве), знакомая каждому взрослому игра «Найди отличия» (Цель: развитие зрительного внимания, памяти, развитие умения сравнивать).

 Подобные игры можно проводить с настоящими предметами, разложив их перед детьми, попросить их отыскать дома, или взглядом на улице заданные предметы. Принцип преподнесения материала от простого к сложному, можно начинать с предъявления 3-4 предметов, постоянно увеличивая их количество. Играть в игру «Далеко — близко» очень полезно на улице во время совместных прогулки.

Но даже в том случае, когда родители уверены в отсутствии у ребенка глазных недугов, они должны помнить — профилактика нарушения качества зрения превыше всего! Давайте рассмотрим несколько простых, но весьма эффективных рекомендаций по этому поводу:

* активный образ жизни (чаще бывать на природе, заниматься игровыми видами спорта, играть в бильярд, городки, теннис и т.д.);
* отказ от многочасовых сеансов перед монитором компьютера, телевизора («общение» с телевизором, компьютером должно проходить под контролем взрослого, ограничение по времени зависят от возраста ребенка);
* правильное положение во время чтения, когда спина выпрямлена, а расстояние до книги составляет 40 см. Расстояние до монитора стационарного компьютера должно быть не менее 70 см, а до телевизора — 3 метра;
* правильно питание ( включающее такие полезные для зрения продукты, как морковь, капусту, помидоры, репу, чернику, землянику, клюкву, облепиху и рябину);
* прием комплексных витаминов (основными из которых являются А, В и D);
* отказ от чтения и просмотра кино, мультфильмов на смартфонах в транспорте, придумывайте для своих детей на время поездок другие занятия.
* правильное освещение рабочего места. Свет во время чтения должен быть достаточно ярким и падать слева на текст;
* выполнение комплекса упражнений для укрепления глазных мышц.

 Остановимся подробнее на упражнениях способствующих укреплению глазных мышц, снятию утомления.

 Плохое зрение чаще всего зависит от ослабления мышцы, которая регулирует кривизну хрусталика нашего глаза. Поэтому, необходимо тренировать мышцы глаза. Специальные упражнения для глаз способствуют профилактике нарушения зрения, снятию утомления с глаз, положительно влияют на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения. Мы хотим вас познакомить с самыми простыми и доступными.

 **Упражнения для профилактики нарушений зрения:**

**Зрительная гимнастика: (приведу примеры упражнений)**

1. «Стрельба глазами» вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.
2. Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.
3. Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмёрок и 6 вертикальных
восьмерок.
4. Моргание глазами

 «СОЛНЫШКО»

 Это самый простой тренажер. Для его изготовления нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи. Вместо кружочка можно нашить солнышко, ягодки, цветочки. Такой тренажер применяется даже для детей ясельного возраста. **ПРАВИЛА.**  Воспитатель, надев рукавички – тренажер, стоит перед детьми лицом к ним. Вначале он объясняет детям, что им нужно следить за солнышком и ягодками. Следить только глазами, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.

Схема тренажера:

* Вначале держим руки в стороны и 10-15 секунд поочередно сжимаем и разжимаем ладони.
* Затем ставим руки в положение в сторону – вверх /одна рука/ и другая в сторону – вниз. Руки как бы показывают диагональ прямоугольника. 10-15 секунд выполняем движения, затем меняем положение рук и снова проводим тренаж. Таким образом, мы заставим сокращаться и расслабляться все глазодвигательные мышцы ребенка.

Упражнения для глаз оказывают своё полное действие, то есть укрепляют и развивают зрение, лишь в том случае, если выполнять их ***систематически –*** ежедневно и по нескольку раз в течение дня. Детей уже с 2-3 лет необходимо учить периодически моргать, не горбиться, не давать им возможность смотреть пристально, просить чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно. Постепенно эти упражнения из игры для ребенка превратятся в полезную привычку.

 Вопрос: Если врач прописал ребенку очки. Что нужно знать родителям об очках? Оптический недостаток человека компенсируется очками. Очки назначаются для постоянного ношения, для близи, для дали. Как пользоваться очками - только для близи, только для дали или постоянно - решает врач.

• Оправа должна быть удобной, не давить на уши и переносицу, устойчиво обеспечивать правильное положение линз перед глазами.
• Положение очков на лице должно быть таким, чтобы зрачки глаз при взгляде прямо находились в центре линз.
• Следует особенно внимательно отнестись к ребёнку, надевшему очки впервые. Зрение через стёкла имеет некоторые особенности: оправа слегка ограничивает поле зрения, предметы, наблюдаемые сквозь линзы, могут казаться движущимися или смещёнными относительно своего истинного положения.
• Ребёнок быстро привыкает к очкам. Но, если после двух недель пользования очками чувство дискомфорта не исчезло, ребёнок отказывается носить очки, необходимо срочно обратиться к врачу-офтальмологу.
• Линзы очков должны быть всегда чистыми. Острота зрения через грязные стёкла снижается на 10-30%. Протирать стёкла лучше всего замшевой салфеткой. При сильном загрязнении их следует вымыть тёплой (не горячей!) водой с мылом и насухо вытереть.

Очки следует хранить в специальном футляре, очки нельзя класть на твердую поверхность линзами вниз. Так линзы быстро поцарапаются.

 Дети лучше всего запоминают информацию в стихах, поэтому у вас есть возможность рассказать и помочь им запомнить об основных функциях наших глаз, о том как нужно заботиться о своем зрении с детства при помощи стихотворений, которые вы сможете найти в интернете.

***Береги свои глаза.***

 ***Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила
Нам без срока,
Недаром люди говорят:
“Храните, как зеницу ока!”
И чтоб глаза твои, дружок,
Могли надолго сохраниться,
Запомни два десятка строк
Глаз поранить очень просто –
Не играй предметом острым!
Глаза не три, не засоряй,
Лёжа книгу не читай;
На яркий свет смотреть нельзя –
Тоже портятся глаза.
Телевизор в доме есть –
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану.
И смотри не всё подряд,
А передачи для ребят.
Не пиши, склонившись низко,
Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра –
От стола до самых глаз
Должно быть сорок сантиметров!
Я хочу предостеречь:
Нужно всем глаза беречь!***