**МЕДИЦИНСКИЕ ОТВЕТЫ**

**«Берегите зрение детей»**

Непременным условием здоровья и полноценного развития ребенка является хорошее зрение. Именно через зрение ребенок приобретает основные коммуникативные навыки, формирует представление об окружающем мире и его собственное видение.  С этого и начинается личностное становление.

Если же острота детского зрения снижена, развитие ребенка может значительно затрудниться.

На сегодняшний день более чем у миллиона детей зарегистрированы различные заболевания глаз. Нарушения зрения наблюдаются у каждого четвертого школьника и у одного из двадцати детей возраста до 7 лет.

Органы зрения у детей формируются в течение первых 5 лет жизни. Практически все дети рождаются с укороченными глазными яблоками, что не позволяет лучам света фокусироваться на сетчатке – фокус находится за ней. Эта детская дальнозоркость – естественное состояние, которое проходит по окончании формирования глаз. Но первые 5 лет – период повышенного риска развития нарушений зрения, так как детские глаза очень уязвимы к несоблюдению гигиены и чрезмерным зрительным нагрузкам.

**Причины нарушений зрения у детей**

Многое, если не все о детском зрении, можно понять из причин, по которым у ребенка могут развиваться заболевания глаз:

* наследственная предрасположенность
* стрессы
* пониженный уровень гемоглобина
* несоблюдение гигиены зрения (чтение в условиях недостаточной освещенности, чтение или игры на мобильном телефоне в положении лежа, занятия на компьютере и пр.)
* несоблюдение основ безопасности зрения: манипуляции с острыми предметами, пристрастие смотреть на свет лампочки или солнце без ношения защитных очков
* низкий уровень грамотности родителей в области зрительной гигиены, а иногда и безответственность.

**Как распознать первые признаки заболевания глаз у детей?**

Даже маленький ребенок, еще неспособный пожаловаться на ухудшение зрения, демонстрирует определенные признаки проблем:

* слишком близко подносит к лицу книгу или игрушку, наклоняет голову при попытке рассмотреть что-то
* прищуривает глаза или закрывает один глаз, когда нужно рассмотреть мелкие детали изображения
* стал ближе подсаживаться к телевизору, принимает позу «наклон вперед» при игре на компьютере
* глаза часто выглядят покрасневшими, ребенок может жаловаться на головную боль, быстро устает при занятиях, требующих зрительных нагрузок.

**В каком возрасте можно установить дефекты зрения?**

Детское зрение можно оценить уже в первые сутки после рождения ребенка. В дальнейшем для оценки правильного формирования глаз и выявления возможных нарушений со стороны зрения требуется регулярный осмотр у офтальмолога. Даже при очевидном здоровье глаз ребенка нужно регулярно показывать специалисту. Это поможет своевременно определить проблемы, задать вопросы и узнать все о детском зрении.

**Какие нарушения зрения возникают у детей чаще всего?**

Наиболее частым нарушением детского зрения является близорукость. Это связано с тем, что возраст 7–15 лет сочетается с повышенными зрительными нагрузками (чтением, письмом). Несоблюдение правил просмотра телевизора и работы с компьютером, а также генетическая предрасположенность, дефицит питательных веществ и прочие негативные факторы могут привести к развитию косоглазия, миопии, [амблиопии](http://www.detskoezrenie.ru/narushenie-zreniya/ambliopija/). Любое нарушение зрения или заболевание глаз требует незамедлительного обращения к врачу. Помните, чем раньше начато лечение, тем больше шансов на полное выздоровление и отсутствие проблем в будущем.

**Комплекс упражнений для предотвращения близорукости (Авторы комплекса В. Ф.Базарный, В.П. Биран).**

Упражнение 1. И.п. - стоя или сидя. Сделать 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.

Упражнение 2. И.п. - то же. Сделать 15 колебательных движений по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

Упражнение 3. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами слева – вверх - направо – вниз - влево.

Упражнение 4. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами справа – вверх –налево – вниз - вправо.

Упражнение 5. И. п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая опрокинутую набок цифру 8 (символ бесконечности в математике ?).

Комплекс можно выполнять как в школьных, так и в домашних условиях через каждые 20 - 25 мин. зрительной работы.

**Специальные игры.**

В основу игр положены два ведущих принципа тренировки глаза (по Э.С. Аветисову). Первый — “раскачка” аккомодации (способность глаза ясно видеть предметы, находящиеся от него на различных расстояниях), второй — релаксация (уменьшение напряжения) основных функциональных структур зрительного аппарата. Данные игры можно применять в качестве домашних игр.

**Специально- восстановительные зрительные игры**

**Цветные сны.** Игру проводят в положении сидя после напряженной зрительной работы. По указанию взрослого ребенок закрывает глаза, прикрывая их ладошками, и опускают головы. Взрослый называет цвет, а играющие стремятся с закрытыми глазами “увидеть” в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава и т.д.). Опросив детей о том, что же они увидели, взрослый называет другой цвет. Отвечая взрослому, который подходит к детям и касается их, сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) 15—20 сек., общая продолжительность игры 1 мин.

**Метелки.** Организуют после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Ребенок выполняет частое моргание, проговаривая текст: “Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, в учебный мир окунуться пора”. Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения 6—8 сек., повторить 2—3 раза.

**Специально-тренирующие зрительные игры.**

**Цветная мозаика.** Ребенок свободно располагаются возле окон, на расстоянии 30—40 см. На уровне глаз на стеклах (на ограничительных решетках) предварительно крепят одноцветные кружочки-метки диаметром 3—5 мм, изготовленные из синей, зеленой клейкой ленты или изоленты. Взрослый называет вначале окраску кружка-метки, а затем цвет различных удаленных предметов за окном. Зрительное задание каждый раз изменяют, например синий—красный, синий—черный, синий—зеленый и т. д. Через 3—4 игровых тура взрослый выборочно опрашивает детей, чтобы убедиться в правильном выполнении игрового действия. В конце игры отмечают лучших игроков-наблюдателей. Темп выполнения медленный. Длительность игрового тура 25—30 сек. Общая продолжительность игры до 3 мин.

**Далеко—близко.** Ребенок свободно располагаются в поле зрения взрослого, который называет вначале какой-либо удаленный, а через 2—3 сек. близко расположенный предмет (объект). Ребенок стремится последовательно быстро отыскать глазами предмет в дальней и ближней зрительных зонах. Ребенок, выполнивший задание, молча поднимает руку. Для контроля взрослый может проверить правильность выполнения задания у ребенка, поднявших руки быстро. Темп выполнения средний. Общая продолжительность игры 2—2,5 мин.