

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

Важное значение для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети особенно любят рисовать, лепить, а в более старшем дошкольном возрасте- читать, писать, играть с конструктором. Всё это требует постоянного напряжения зрения. Поэтому общая продолжительность занятий дома в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от трёх до пяти лет и одного часа в 6- 7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные со зрительной нагрузкой, должны прерываться каждые 10- 15 минут для отдыха глаз. Следует предоставлять детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль. Если вы хотите улучшить зрение ребёнка, выберите ему соответствующие игрушки, игры. Здесь поможет любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится. Полезны игры с использованием мяча. Время на игры, способствующие напряжению глаз (шахматы, шашки, головоломки и т.д.), лучше сократить. Начиная с 2- 3- х лет нужно приучать детей периодически часто моргать. Следите, чтобы ваш ребёнок не горбился, не смотрел подолгу пристально на что-либо. Просите чаще переводить взгляд с ближних предметов на дальние и обратно. Постепенно эти упражнения превратятся в полезную привычку. Обучите своего ребёнка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительный просмотр телепередач оказывает неблагоприятное влияние на зрение. Лучше смотреть только специальные детские передачи. Длительность непрерывного просмотра или занятий на компьютере для дошкольников не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора- от двух до пяти метров. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребёнка (примерно 40 сантиметров). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза. Во время чтения свет должен попадать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. Подскажите ребёнку, чтобы он не наклонял голову близко к столу. Проследите за тем, чтобы в поле зрения ребёнка во время работы не было отражающих поверхностей. И, конечно, не забывайте о правильном положении тела- ваш ребёнок не должен сутулиться, ему следует занять удобную позу во время чтения, письма или другой работы.

**Иванова Неля Михайловна-
учитель- дефектолог**