

Как распознать, есть ли у ребенка проблемы со зрением:



10 простых правил, которые помогут сохранить зрение на долгие годы:

Профилактические осмотры должны быть регулярными. Но и родителям нужно быть повнимательнее. Ведите ребенка к офтальмологу, если:

- чтобы рассмотреть какой-либо предмет, ребенок крутит головой, наклоняет ее в одну сторону, поднимая плечо;

- ребенок часто моргает, прищуривается;

- у него нарушена зрительно-моторная координация: например, ребенок часто ударяется о стоящие предметы, роняет вещи на пол;

1. Не перегружайте ребенка бесконечными занятиями. Если вы хотите сделать из него маленького гения, обязательно чередуйте периоды напряженного зрительного труда с активным, подвижным отдыхом.

2. Писать, рисовать, заниматься лепкой необходимо только сидя за столом и только при хорошем освещении.

3. Свет должен быть ярким, но не утомляющим, и при письме и рисовании падать так, чтобы не создавать теней.

4. Расстояние от глаз ребенка до альбома, книги или монитора должно быть строго фиксированным и не менее 30 -40 см в состоянии покоя.

5. Исключите просмотр фильмов и чтение книг на планшете

6. Не читайте в транспорте, это крайне негативно сказывается на зрении, в движении расстояние до книги меняется, что вызывает большую утомляемость цилиарной мышцы, отвечающей за зрение.

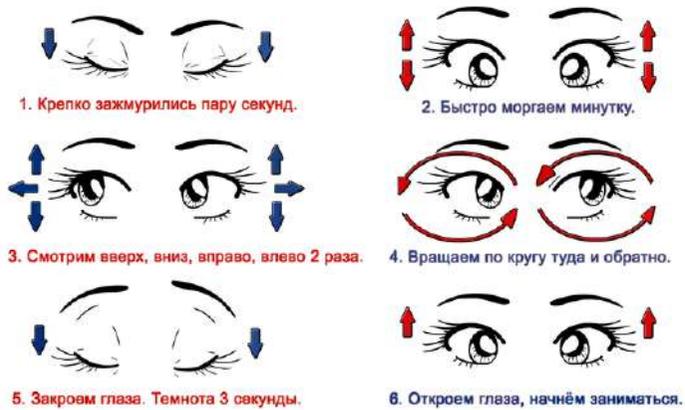
7. Следите за осанкой ребенка, искривление в шейном отделе позвоночника может провоцировать ухудшение зрения.

8. Обязательно при длительных занятиях, чтении, рисовании делайте перерывы через 15-20 минут.

9. Больше гуляйте на свежем воздухе!

10. Обеспечьте сбалансированное питание: употребляйте в пищу больше рыбы, творога, орехов, меда, принимайте витаминные комплексы (не пищевые добавки).

Гимнастика для глаз



«Лиса»

(снятие зрительного напряжения)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.

Крепко зажмурить и открыть глаза.

*Смотрит хитрая лисица,
Ищет, чем бы поживиться.*

Медленно прослеживать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.

Взгляд направлен вниз, затем – вверх.

Себе купила сайку, лисятам – балалайку.

Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



МАДОУ МО г Краснодар

«Центр - детский сад № 200»

10 простых правил, которые
помогут сохранить зрение

на долгие годы



Воспитатель:

Верейкина Наталья Николаевна