

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №145 города Пенза «Радуга».

(МБДОУ детский сад № 145 г. Пенза «Радуга»)

**Консультация для родителей на тему:
«Как сберечь здоровье ребёнка».**

Подготовила:
Мельникова И.П.

инструктор по
физической культуре.

Пенза 2020

На родителях лежит ответственность за то, как ребёнок сохранит своё зрение и здоровье. Если Ваш ребёнок сам жалуется на то, что стал хуже видеть, или Вы сами замечаете ухудшение зрения у ребёнка, то нельзя оставлять это без внимания. Родители обязаны знать, что глаз ребёнка от рождения до 16 лет находится в постоянном развитии. Если есть какая-нибудь врожденная или приобретенная патология, то это не может не отразиться на развитии всей нервной системы. Кроме того, детские заболевания также негативно отражаются на зрении малыша.

Наиболее тяжёлые заболевания может определить только квалифицированный врач. Единственный способ заметить начинающуюся неприятность - это провести грамотную диагностику. Родители могут не знать, что есть заболевания глаз, которые можно определить только до 3 лет.

Совсем в раннем периоде может начаться близорукость, но, когда ребёнок идёт в школу, болезнь обычно резко прогрессирует. В зрительной системе при однообразной нагрузке происходят непоправимые изменения, как например нагрузка при игре или работе за компьютером.

Даже чтение обычных книг лёжа или во время еды недопустимо. У детей с проблемами зрительной системы, а особенно у городских, система адаптации существенно ослаблена. На близком расстоянии, при разглядывании текста или картинки на дисплее, нагрузка постоянная и зачастую непосильная, поэтому вся система очень быстро утомляется, что ведёт к близорукости.

Чтобы избежать этого делайте с ребёнком упражнения для глаз, и приучайте к гигиене зрения: правильным навыкам чтения. Нужно добиваться понимания того, что нельзя читать в транспорте, лёжа и за едой, нельзя долго сидеть за компьютером. Если хочется почитать или поработать за дисплеем, то необходимо принять правильное положение тела, создать достаточное освещение, такие действия должны стать привычкой. Объясните детям, что лучше сохранит зрение, чем потом всевозможными способами восстанавливать его.

При лечении зрения не стоит думать, что можно избавляться от проблемы фрагментами: к величайшему сожалению, при наличии нарушений хотя бы на одном из уровней в любом случае поражается вся зрительная система.

Сегодня очень распространенное заболевание, как астигматизм, представляющий собой дефект, при котором в глазу одновременно существуют два оптических фокуса. Связано это, прежде всего с тем, что по одной оси роговица преломляет лучи сильнее, чем по другой. В результате такого неестественного состояния зрительной системы (это заболевание врожденное) ребёнок воспринимает зрительные образы искаженно. Это приводит к вторичному понижению остроты зрения и ведет к ещё одному заболеванию глаз - амблиопии. Сегодня разработаны современные методы диагностики этого заболевания. Родители должны понять, что вовремя начатое лечение дает возможность достичь излечения в 95% случаев.

Эффективная профилактическая мера – зрительная гимнастика.

Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому.

- На счёт 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счёт 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз
- Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счёт 1-4 вверх, на счёт 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счёт 1-6. Повторить 3-4 раза.
- Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счёт 1-4 и прямо на счёт 1-6. Поднять глаза вверх на счёт 1-4, опустить вниз на счёт 1-4 и перевести взгляд прямо на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Посмотреть на указательный палец, удалённый от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счёт 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

В арсенале врачей много методик, которые могут помочь, но предупредить заболевание гораздо легче, и ответственны за это Вы, дорогие родители.

Упражнения для глаз

Советуем ознакомиться

«В лесу»

Ходит солнышко по кругу, */вращение глаз/*

Дремлет олениха. */глаза закрыты/*

Мы идём с тобой по лугу тихо, тихо. */открыть глаза/*

Мы походим по опушке и найдем тропинку. */посмотреть вниз/*

Вот сорока на верхушке */посмотреть вверх/*

Клювом чистит спинку.

«Глазки»

Глазки смотрят высоко, */посмотреть вверх/*

Глазки смотрят низко, */посмотреть вниз/*

Глазки смотрят далеко, */посмотреть в окно/*

Глазки смотрят близко. */посмотреть друг на друга/*

«Стрекоза».

Вот какая стрекоза –
Как горошины глаза. */глаза широко открыть/*
Влево, вправо, вверх и вниз, */вращать глазами/*
А потом назад, вперёд,
Ну совсем как вертолёт. */поморгать/*

«Утренние часы»

Утром капельки росы: кап, кап, кап. */моргать три раза/*
Словно звонкие часы: кап, кап, кап. */моргать три раза/*
Стало сухо и тепло: кап, кап, кап. */моргать три раза/*
Значит утро истекло: кап! */моргнуть один раз/*

«Часы»

Большие часы идут: тик-так. */медленно вращать глазами влево и вправо/*
Маленькие часы идут: тик-так, тик-так. */вращать быстрее/*
А маленькие ручные часики идут: тик-так, тик-так, тик-так. */поморгать/*

«С добрым утром»

/глаза закрыты/
Просыпайся глазок, */открыть один глаз/*
Просыпайся другой - */открыть второй глаз/*
Да порадуйся солнышку */широко открыть оба глаза/*

«Кот»

Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт */закрыть по очереди оба глаза/*
Кот играет в «Жмурки» */крепко зажмуриться/*
-С кем играешь, Васенька?
-Мяу, с солнцем красненьким! */открыть оба глаза/*

«Качели».

Есть качели на лугу:
Вверх-вниз, вверх-вниз */посмотреть глазами вверх, вниз/*
Я качаться побегу
Вверх-вниз, вверх-вниз */посмотреть вверх, вниз/*

«Солнышко».

/Глаза закрыты/
Утром солнышко проснулось, */открыть глаза/*
Потянулось, улыбнулось, */поморгать/*
И, отбросив одеяло,
На зарядку побежало. */крепко зажмуриться/*
Дождиком умывалось,
Облачком вытиралось,
А когда умылось – ярче засветилось. */широко открыть глаза/*

