

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №157»

Консультация для родителей детей  
«Берегите глаза детей!»



Подготовила:  
учитель-дефектолог  
Алиева Рафсана Паша кызы

г. Ярославль  
2025 г., апрель

**Зрение** – самый мощный источник наших знаний о внешнем мире, одно из наиболее сложных, удивительных и прекрасных свойств живой материи, поэтому глаза заслуживают исключительного внимания и бережного отношения.



Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребенок в наш век, ознаменованный колоссальным объемом информации, более 80 % которой поступает через зрительный канал связи.

Сохранить зрение, научить ребенка рационально им пользоваться – важнейшая задача, которая должна

решаться во всех образовательных учреждениях и родителями в условиях семейного воспитания.

Знакомство с оздоровительными методиками, владение ими важно для всех детей, но особенно, для тех, чей организм ослаблен, кто страдает врожденными и приобретенными заболеваниями.

В дошкольном учреждении для детей с нарушениями зрения обучающая деятельность строится таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. Обязательно проведение зрительной гимнастики в сочетании с двигательной активностью, особенно на занятиях, имеющих монотонный характер и предполагающих большую зрительную нагрузку (например: рисование, аппликация, конструирование).

Нельзя забывать о том, что **основными принципами зрительных гимнастик являются:**

- ✓ Регулярность проведения;
- ✓ Постепенное увеличение нагрузок, за счет регулирования скорости, времени и сложности упражнений;
- ✓ Сочетание с двигательной активностью;
- ✓ Развитие интереса ребенка к этому виду упражнений.

*Детей младшего и среднего дошкольного возраста* необходимо обучать различным упражнениям для глаз, превращая их в игры, а затем в привычку играть в эти игры. Например: в таких играх как «Шоссе», «Аэродром» идет постепенное обучение ребенка «управлению» своим взглядом за движением объектов. Усваиваются пространственные понятия «перед собой», «влево», «вправо», «слева направо», «вперед», «от себя», «назад», «к себе».

*Дети старшего дошкольного возраста* быстро усваивают эти правила и в результате постоянных упражнений в их соблюдении начинают следовать им самостоятельно. Данный вид работы позволяет к концу дошкольного возраста сформировать у детей адекватные представления о роли зрения в жизни человека, о своих зрительных возможностях, о том, как ухаживать за глазами, как сохранять и развивать свое зрение.

Известно, что любое статичное положение для ребенка дошкольного возраста не является комфортным, если оно достаточно длительное и связано с монотонными действиями. Это может вызвать ненужное напряжение некоторых мышц у ребенка, снизить эмоциональный фон занятия (урока) и, в ряде случаев, отрицательно повлиять на состояние зрения. Поэтому зрительные игры в статичном положении необходимо чередовать с активными играми.

Необходимо знакомить детей с *правилами охраны зрения*, которые включают в себя следующее:

- ✓ соблюдение правильной позы при выполнении графических работ, дидактических упражнений за столом, а также рассматривании картинок;
- ✓ умение правильно пользоваться дополнительным (местным) освещением);
- ✓ умение пользоваться вспомогательными средствами (лупами, подставками для книг);
- ✓ соблюдение режима чередования зрительной работы с расслаблением зрения.

Дети старшего дошкольного возраста быстро усваивают эти правила и в результате постоянных упражнений в их соблюдении начинают следовать им самостоятельно.

*Без должной поддержки со стороны родителей сохранение и укрепление здоровья ребенка станет трудно выполнимой задачей*, поэтому следить за здоровьем глаз вашего ребенка нужно с очень раннего возраста, ведь кажущиеся несерьезными поначалу отклонения, позже могут перерасти в болезнь.

Мы предлагаем Вам *основные правила*, позволяющие сохранить ребенку хорошее зрение?

**1. На столе, за которым занимается ребенок, обязательно должна стоять настольная лампа.** Если вечером ребенок что-то делает за своим столом, то должен гореть верхний свет плюс настольная лампа, причем лампа должна стоять слева от ребенка.



**2. Очень важно, чтобы у ребенка были подходящие именно ему стол и стул.** Если вашему чаду будет неудобно на своем рабочем месте, то он может заработать неправильную осанку, которая негативно влияет на общее здоровье ребенка.

**3. Нельзя разрешать ребенку читать во время езды на любом виде транспорта.** В дороге лучше вообще не играть в игры, которые требуют напряжения зрения. Такой запрет объясняется тем, что постоянные толчки, которые просто неизбежны в дороге, ослабляют глазную мышцу ребенка, а это приводит к ухудшению зрения.

**4. Обращайте внимание на ребенка, когда он занят своими делами.** Если ребенок изучает картинки на близком от глаз расстоянии или же часто щурится, то это означает, что у малыша не все в порядке со зрением. Нужно сразу же обратиться за помощью к детскому окулисту. Врач поставит диагноз и назначит необходимое для выздоровления лечение.

**5. С раннего возраста учите своего ребенка делать зарядку для глаз.** Делайте такую зарядку вместе, тогда ребенку будет весело и он быстро запомнит все упражнения. Начните зарядку с вращения глазами, потом сведите глаза к носу, дальше выполняйте движения глаз вверх-вниз, влево - вправо. Все упражнения нужно повторять по 10 раз каждое утро.

**6. Покупайте ребенку только правильные книжки.**

Обращайте внимание на шрифт, он не должен быть очень мелким или крупным, лучше – среднего размера, который легко воспринимается глазами. У детской книги должны быть матовые страницы, ведь от глянца отражается свет, а это мешает нормальному чтению и вредно для глаз. Также книга должна быть цветной, но без неестественных цветов. Все в детской книге должно быть максимально натурально.

***Желаем Вам удачи!***