

Муниципальное дошкольное образовательное

учреждение "Детский сад № 157"

Консультация

«Новый год с пользой для ребенка»

Разработала:
учитель-дефектолог
Подоляк Марина Валерьевна



15.12.22

Ярославль



Хорошенько высыпайтесь

Длинные новогодние праздники созданы для того, чтобы отдыхать и лениться! И делать это без зазрения совести. Сон — важная составляющая для здоровья всего организма. Наши глаза и зрение — не исключение.

Чем чаще мы не высыпаемся и утром с трудом открываем глаза, тем хуже они себя чувствуют. Доказано, что хронический недосып может привести к потере четкости зрения, поражению глазного нерва и даже к возникновению глаукомы.

Хочется напомнить, что врагом здорового и крепкого сна являются электронные гаджеты. Когда мы перед сном в темноте смотрим в телефон или планшет, у нас перестает вырабатываться мелатонин — гормон, отвечающий за качество сна. К тому же, сине-фиолетовый свет экранов вреден для структур глаза.

Чаще бывайте на свежем воздухе

Ежедневные прогулки на свежем воздухе — это отличная профилактика близорукости и лучший отдых для глаз. И вот почему.

Сегодня большую часть времени мы проводим в помещениях, наш взгляд направлен на близко расположенные предметы, а глаза практически всегда напряжены, что приводит к падению зрения и появлению близорукости. Во время прогулок мы смотрим вдаль, благодаря чему мышцы расслабляются и глаза получают необходимый отдых от высоких зрительных нагрузок.

Выделите время на спорт

Любая физическая активность укрепляет организм и здоровье: улучшается кровообращение, органы насыщаются кислородом, а мышцы держатся в тонусе. Глазные в том числе.

В новогодние каникулы у нас появляется больше свободного времени, потратьте его на занятия спортом: сходите поплавать в бассейн или поиграйте в настольный или большой теннис. Так, занятия плаванием развивают плечевой пояс, улучшают кровообращение в области позвоночника и в особенности шейного отдела. Всё это позитивно сказывается и на качестве зрения. В теннисе нужно постоянно следить за движением мяча и переключать взгляд с дальних дистанций на ближние расстояния, так что занятия тренируют мышцы не только тела, но и глаз.

Уделите внимание здоровью

Здоровье — самое дорогое, что у нас есть. И к сожалению, не всегда есть время им заняться. В длинные новогодние каникулы это можно исправить.

Зачастую о посещении врача мы вспоминаем только тогда, когда что-то заболит. Между тем, профилактика и регулярная проверка зрения — лучший способ сохранить здоровье глаз. Запишитесь на прием к врачу-офтальмологу, пройдите курс лечения.