**Профилактика нарушений зрения у детей дошкольного возраста**

Важнейшим органом зрения является – глаз. Именно зрение позволяет видеть, писать, читать, рисовать, а также заниматься различными видами деятельности.

В настоящее время каждый четвертый дошкольник имеет нарушение зрения, преимущественно близорукость, нарушение осанки – ассиметрию плеч и лопаток, сутулость, а в более тяжелых случаях и искривления позвоночника (сколиоз), речевые нарушения**. В век информационных технологий увеличилась нагрузка на организм детей**, что губительно сказывается на их здоровье.

Как показывает медицинская статистика, у 80% детей имеются проблемы со зрением и осанкой. А ведь осанка человека – это не только красота его фигуры, это основное влияние на его здоровье: нарушение функций дыхания и кровообращения, нарушение речевого и моторного развития, нарушение зрения, нарушение состояния нервной системы и другие отклонения в здоровье.

Очень часто дети, имеющие **плохую осанку**, страдают одновременно нарушением речи, близорукостью, у них недостаточно развиты общая и мелкая моторика рук, речевое дыхание.

Различные **нарушения зрения** возникают и развиваются незаметно, особенно у детей дошкольного возраста. Появляются ощущения тяжести, рези в глазах, головная боль, хуже видны мелкие предметы, при чтении глазные мышцы напрягаются. Если вовремя, на эти явления не обратить внимания, то могут развиться различные отклонения от нормального зрения.

Самыми распространёнными заболеваниями глаз являются: близорукость, дальнозоркость и астигматизм.

Основными причинами этих заболеваний являются не только неточная фокусировка на сетчатке глаза, зависящая от состояния хрусталика, но и мышечные усилия, которые прилагаются при разглядывании близких или удаленных предметов.

Причиной нарушения может быть :

* **плохое питание**. Пища должна быть богата витаминами «А» и «Д», влияющими на зрение;
* **недостаток ультрафиолетовых лучей** сказывается на зоркости детей;
* **простудные заболевания**;
* **понижение или повышение температуры воздуха;**
* **раздражение, волнение, снижение иммунитета, шум, ссоры, крики**;
* **стрессовые ситуации** – всё эти факторы, сказываются на состоянии глаз и увеличивают возможность их заболеваний.

**Для профилактики нарушений зрения у детей можно рекомендовать соблюдение нескольких простых правил**:

* **глазам нужно давать отдых**, игру на компьютере, просмотр телевизора и чтение нужно прерывать через 20-40 минут в зависимости от состояния зрения;
* не забывайте **о правильном освещении рабочего места** . Самым лучшим освещением для профилактики нарушений зрения у детей является дневной свет, падающий из окна;
* для сохранения зрения абсолютно **необходим свежий воздух**, который ребенок должен получать постоянно. 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на скамейке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться;
* **берегите глаза от травм и повреждений;**
* для нормального зрения важно разнообразное**, полноценное, богатое белками и витаминами питание.**В дестком меню обязательно должны быть мясо, рыба, яйца, сливочное масло, орехи и много простой воды;
* по согласованию с врачом давайте ребенку витамины и препараты для укрепления зрения: витамины А, С, витамины группы В, препарат с экстрактом черники или клюквы.

Эффективность мер, направленных на охрану здоровья детей, во многом зависит не только от врачей, но и от родителей и педагогов, которые должны знать круг тех здоровьеразвивающих и здоровьеукрепляющих приемов и технологий, которые необходимо применять в период функциональной неустойчивости детского организма.

Проходить они должны **в игровой форме**, ненавязчиво – дети сами должны захотеть участвовать в играх и упражнениях для сохранения и улучшения здоровья.

С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира применяется специально разработанная **методика  В. Ф. Базарного**, что исключает раннюю потерю зрения, снимает физическую и психоэмоциональную напряженность детей, служит профилактикой близорукости, нарушений осанки, тренирует вестибулярный аппарат.

Выяснилось, что неправильная поза сидения за столом первична, а близорукость же вторична, а не наоборот, как считалось. Явление это В. Ф. Базарнов назвал “**синдромом низко склоненной головы**”. Для снятия зрительной утомляемости можно использовать  тренажеры разработанные В. Ф. Базарным:

1.Плакат – **схемы зрительно-двигательных траекторий** . На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнения выполняются **только стоя**, при выключенном электрическом освещении.

2. Тренажер со зрительными метками. В различных участках помещения фиксируются привлекающие внимание яркие объекты – **зрительные метки**. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Расположены они **по углам**. Игрушки (картинки) подобраны с таким расчетом, что вместе они составляют единый зрительно-игровой сюжет (например из известных сказок). Один раз в 2 недели сюжет меняется. Для активизации организма, в том числе общего чувства координации и равновесия, упражнения рекомендуется выполнять только в **положении стоя**. С этой целью дети периодически поднимаются, и под счет 1, 2, 3, 4 они быстро поочередно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, **сочетая движения головы, глаз и туловища.**

3. Большой эффект получается при работе с **мелкими сюжетными** **картинками**. При этом даётся задание: внимательно рассмотреть рисунки, сравнить их, найти общее и отличия. В работе используется коврик из геометрических фигур. Ребенок получает  задание: - Из каких геометрических фигур состоит коврик? - Сколько треугольников? (квадратов,  кружков) - Какие фигуры одинакового цвета?

Все эти и подобные им задания являются упражнением для **глазодвигательных мышц**. Через каждые 10-15 минут работы проводятся физминутки для профилактики нарушения зрения. Схема их проведения такова:

* Дыхательные упражнения.
* Упражнения, влияющие на кровообращение глаз.
* Упражнения для наружных мышц глаза.
* Общеразвивающие и корректирующие упражнения.
* Упражнения для внутренних мышц глаза.
* Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.

Наиболее простое и доступное всем упражнение - **это прикрывание глаз ладонями.** Это лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшение умственного и физического напряжения. Каждый человек, у которого есть какие-либо дефекты зрения, должен прикрывать глаза ладонями так часто, как только возможно. **Очень нравится детям «медвежьи покачивания».** Это тоже одно из наиболее полезных релаксационных упражнений. Оно расслабляет глаза, мозг, позвоночник, шею.

**Комплекс 1** (по Базарному): исходное положение сидя или стоя.

1. сделать глубокий вдох, затем, наклоняясь вперед к крышке парты, выдох (повторить 5 раз);
2. крепко зажмурим, глаза, потом открыть ( 4 раза);
3. руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правый и левый локоть (4 - 5 раз\_;
4. смотреть сначала на вдаль  2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);
5. руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать (5 - 6 раз);
6. держа указательный палец правой руки перед собой, проводить рукой слева направо (4 - 5 раз) ("маятник").

Одна из основных  причин ухудшения зрения у детей - **это отсутствие ограничения просмотра телевизора и времени, проведенного за компьютером**, со стороны родителей. У многих детей уже в 3-х летнем возрасте возникает психологическая зависимость от компьютера и телевизора. Ребенку в 1,5 года кроме мамы и папы ничего не нужно. Бесполезно включать ему телевизор, пытаясь его успокоить или отвлечь от чего-то. Что идет по телевизору - мультики или реклама, ребенку в этом возрасте все равно. Его внимание привлекает только смена кадров на экране и громкая музыка. Смотреть телевизор осознанно, с пониманием того, что происходит на экране, дети начинают только после 2-х лет, но разрешать им даже в этом возрасте включать телевизор надо **только на 15 минут**.

Именно так происходит процесс ухудшения зрения у большинства детей, родители которых игнорировали профилактику близорукости у ребенка в дошкольном возрасте. Для профилактики близорукости детей дошкольного возраста необходимо как можно раньше выявить причину снижения зрения  ребенка,  обратиться к специалисту, строго выполнять его рекомендации.

**Родители, желающие  здоровья своему ребенку, должны:**

* -формировать навык гигиенического ухода за глазами;
* -воспитать осознание важности зрения в процессе жизни;
* -формировать навык безопасного использования острых предметов, опасных жидкостей, аэрозолей, лазерных указок и т.д.;
* -формировать представления о рациональной организации
* зрительного  труда;
* -формировать навык правильной посадки при
* зрительной работе;
* -формировать привычку выполнять упражнения,
* направленные на снятие зрительного утомления;
* -формировать навык правильного просмотра телепередач, навык правильной  игры  на компьютере.

**«Беречь, как зеницу ока!».** Так говорят о самом дорогом. Это сравнение напоминает о том, что одной из самых больших ценностей в нашей жизни является зрение. Нужно беречь и саму «зеницу», то есть зрительный аппарат.

Позаботьтесь о зрении своего ребенка.  Подумайте о том, как защитить его  глаза уже сегодня, чтобы завтра не оказалось поздно.