

Консультация для родителей «Как сохранить зрение детям?»

Инструктор по физической культуре:
Нестеренко Любовь Игоревна

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.

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).

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.

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);**
- **Источник:**<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/01/20/konsultatsiya-dlya-roditeley-kak-sohranit-zrenie-detyam>