

## Консультация для родителей «Как сохранить зрение детям?»

Инструктор по физической культуре:  
Лымарь Ю.Е.

**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>