

## **Берегите любимые глазки!**

Гигиене зрения детей необходимо уделять пристальное внимание с первых дней жизни ребенка.

- комната, где ребенок проводит большую часть времени, должна быть хорошо освещена,
- важно общее световое оформление детской комнаты. Светлые тона в отделке (деревянные лестницы, мебель, полы), прозрачные шторы, наличие нескольких ярких цветowych пятен (постер на стене, яркая подушка на кровати, аппликация на мебели).

### Зрительной нагрузкой являются

все занятия связанные с разглядыванием вблизи (чтение, рисование, пазлы, лего, лото, домино, вышивание, лепка и т.п.), а также просмотр телепередач, работа и игры на компьютере, и игры в любые электронные игрушки, включая мобильный телефон, на абсолютно любом расстоянии от глаз.

### Отдыхом для глаз является только взгляд вдаль

(не закрытые глаза и не сон).

### 2 правила зрительного режима:

1. Кратность зрительной нагрузки (поработал 20 минут - отдохни 10 минут).
2. За полчаса до сна зрительная нагрузка должна быть снята (перед сном ребенок поел, попил, всех поцеловал, позанимался гигиеническими процедурами и лег спать)

Ни в коем случае не засыпать под телевизор и не читать в постели!

### Общие рекомендации по соблюдению гигиены зрения у дошкольников.

Питание: Мышцы аккомодации ребенка (которые работают по очереди, когда ребенок смотрит то вдаль, то вблизи) очень слабые, их нужно укреплять специальными упражнениями и, конечно же, их нужно правильно питать. Фаворит всех офтальмологов – морковь. Надо помнить, что без жиров каротин не усваивается, а значит, морковь следует готовить с маслом или сметаной. Кроме моркови рекомендуют чернику, хурму, курагу, помидоры, облепиху, рябину. В питании должно быть достаточно продуктов, содержащих кальций и витамин Е, также необходимо употреблять сладкий перец, шпинат, пастернак, брокколи. Чем больше разноцветных овощей и фруктов будет в рационе вашего ребенка, тем здоровее будут его глаза.

Рекомендуется с 1 года в игровой форме приучить ребенка к гимнастике для глаз.

Упражнения:

- Посмотреть вдаль в течение 1-2 минут, переводя взгляд с предметов;
- Поморгать глазами — 20 раз;
- Дать «попрыгать глазкам с лестницы» — посмотреть кверху и быстро опустить взгляд вниз — 5-6 раз;
- Закрывать глазки на полминуты;
- Открыв глаза вновь поморгать ими — 20 раз, после чего снова в течение минуты — двух посмотреть вдаль.

Несмотря на возрастающую популярность «развивающих» игр, следует помнить о чувстве меры — продолжительность таких игр не должна быть более 20 минут одновременно и более 60 минут — за весь день. Просмотр ТВ, видеоигры и игры за компьютером для детей до трех лет запрещены. С трех лет время просмотра ТВ передач или игры за компьютером — 20 минут в день (не больше!)

Воспитатель: Вишнякова Е. Ю.

Октябрь, 2022