



Как предупредить нарушение зрения у школьника

Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Но надо иметь в виду, что зрение ребёнка – хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и – прежде всего – постоянного наблюдения. Современные условия, в которых растут дети, не позволяют оградить их от вредных воздействий. Ведь ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребёнка за компьютером и у телевизора, где зрение получает огромную нагрузку. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и планшетах. Мы не будем говорить о вреде телевизора и компьютера, а постараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Парадокс в том, что глаза тренируются ежедневно, но, несмотря на нагрузки, зрение может ухудшаться. Врачи давно говорят о том, что так называемая эпидемия заболеваний органов зрения развивается катастрофическими темпами.

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз для детей-школьников является формирование правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз, так называемые офтальмопаузы, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно. Получая навык выполнения зрительной гимнастики, ребёнок выполнит её в течение нескольких минут, глаза отдохнут, падение зрения не будет такой близкой угрозой. Начинать гимнастику для глаз (элементарные упражнения) необходимо уже в раннем возрасте. Самое простое – закрывание-открывание век (темно-светло), далее можно вводить более сложные. Наблюдение за движущимся предметом – это полезно. Если в центре комнаты расположить корзину и бросать в нее мяч с метрового расстояния, то тренировка для глаз пройдет весело для всех членов семьи. В солнечную погоду лучшим тренажером станет обычное зеркальце, с помощью которого в комнате появится солнечный зайчик. Ребенок с удовольствием будет за ним наблюдать.

Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Предлагаю вашему вниманию несколько простых упражнений зрительной гимнастики.

- 1) Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,**

Убедитесь вы сейчас!

- 2) **Ребенок встает около окна и смотрит вдаль. Повторяет упражнение несколько раз, затем закрывает глаза ладонями - «прячут их в тёмном домике». Это упражнение снимает зрительную усталость и облегчает работу на близком расстоянии. При выполнении упражнения голова ребенка должна быть неподвижна.**
- 3) **В разных углах комнаты разложите разного размера разноцветные кружки из картона. Предложите ребенку в течение нескольких секунд смотреть поочередно на каждый кружок. После чего закрыть глаза на 10 секунд. Упражнение можно повторить 3 раза.**
- 4) **Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.**
- 5) **Быстро моргать в течение 1 мин.**
- 6) **Дальше ребенок должен под подбородок поставить свои руки и четыре раза смотреть вверх-вниз, после чего перерыв 10 секунд. Затем смотреть влево-вправо также четыре раза.**

Задача родителей: выучить упражнения зрительной гимнастики и поначалу напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений. Их выполнение не займет много времени, а польза будет, несомненно, но только в том случае, если выполнять упражнения систематически.

**Учитель-дефектолог
Зубова Л.С.**
