

# КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА?

(памятка для родителей)



*Гимнастика для глаз*

**1**



ЗАЖМУРЬТЕСЬ. ЗАТЕМ ШИРОКО РАСКРОЙТЕ ГЛАЗА. ПОВТОРИТЕ ЭТО 4-5 РАЗ.

**2**



ИНТЕНСИВНО МОРГАЙТЕ ОКОЛО 10 СЕКУНД

**3**



ПОСМОТРИТЕ ПРЯМО ПЕРЕД СОБОЙ. ПЕРЕВЕДИТЕ ВЗГЛЯД НА КОНЧИК НОСА. ПОВТОРИТЕ ЭТО 4-5 РАЗ

**4**



НЕ ДВИГАЯ ГОЛОВЫ, ПОСМОТРИТЕ ПООЧЕРЕДНО ВВЕРХ, ВПРАВО, ВНИЗ, ВЛЕВО 4-5 РАЗ. ЗАТЕМ В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ

**5**



ПОСМОТРИТЕ ВДАЛЬ. ЗАТЕМ ПЕРЕВЕДИТЕ ВЗГЛЯД НА КАКОЙ-НИБУДЬ БЛИЗКИЙ ОБЪЕКТ. ПОВТОРИТЕ ЭТО 4-5 РАЗ

**6**



ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА. ОТДОХНИТЕ ПАРУ МИНУТ.

ФБУЗ "ЦЕНТР ГИГИЕНЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ" РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Зрение — один из главных показателей здоровья. Ответственность о сохранении зрения ребенка несут родители. Основными причинами нарушения зрения у детей являются наследственные и врожденные заболевания, травмы, аллергические заболевания, а также высокая зрительная нагрузка и несоблюдение гигиенических правил по его охране.

## Как сохранить зрение ребенка?

- **Позаботьтесь об освещении рабочего места** для ребенка при рисовании, лепке, настольных играх и пр.: используйте в дневное время - левостороннее освещение, в темное время - общее освещение.
- **Дозируйте зрительную нагрузку, важно:**
  - соблюдать длительность занятий дома (рисование, лепка, чтение, письмо, игра с конструктором) в течение дня: 20 мин. - в 1,5-3 года, 30 мин. - в 3-4 года, 40 мин. - в 4-5 лет, 50 мин - в 5-6 лет;
  - соблюдать длительность просмотра телепередач - не более 15 минут в день, детям до 3-х лет не рекомендуется смотреть телевизор;
- **Обеспечьте соблюдение зрительного режима ребенка:**
  - исключите компьютер, ноутбук, планшет для детей дошкольного возраста
  - расстояние от экрана телевизора - 2,0-5,5 м;
  - расстояние от глаз до рабочей поверхности (зрительной деятельности) - 30-35 см.

- **Обеспечьте достаточное пребывание детей на свежем воздухе** не менее 3-3,5 часов в день, в первую и во вторую половину дня с организацией подвижных игр.



- **Соблюдайте режим дня** со сменой деятельности в целях профилактики утомления ребенка.

- **Организируйте ребенку разнообразное сбалансированное питание** по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам не менее 4-х раз в день с интервалами между приемами пищи не более 3,5 часов.

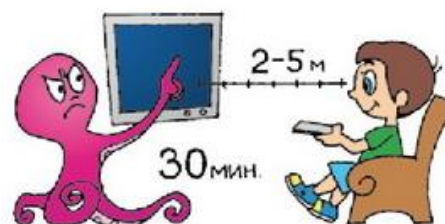


- **Соблюдайте технику чтения:**

- подбирайте крупный и контрастный шрифт;
- периодически делайте паузы;
- исключите чтение лежа, на очень близком или большом расстоянии.
- выполняйте с детьми специальные упражнения для глаз: зажмуривание, слежение за каким-либо объектом, перевод взгляда с близкого расстояния на дальнее, в разные стороны.

- **Формируйте у детей с 2-3 летнего возраста правильные зрительные привычки:**

- периодически моргать;
- не смотреть пристально во время игры;
- переводить взгляд с ближних предметов на дальние;
- играть с движущимися игрушками.



- **Делайте с детьми гимнастику для глаз.**

Систематические упражнения для глаз помогают улучшить остроту зрения. Гимнастика стимулирует работу головного мозга, в результате чего ребенок легче и быстрее воспринимает информацию.

- **Посещайте ежегодно врача – офтальмолога** с целью своевременного выявления нарушений зрения у ребенка.

