**Профилактика нарушения зрения у детей дошкольного возраста**

С помощью глаз человек воспринимает огромный  поток информации, тем самым познаёт мир. Благодаря глазам мы имеем возможность  видеть, читать и писать. Поэтому очень важно иметь хорошее зрение и  попытаться сохранить его на долгие годы . А чтобы это сделать, нужно начинать с детства заботиться о здоровье глаз.

Самое главное - не допускать раннюю и непомерную нагрузку на глаза:  нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть иллюстрации дольше  10-15 минут.

Необходимо следить за осанкой  ребёнка, правильностью его посадки, (нельзя близко наклоняться): при низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и  развития близорукости.

Особое внимание следует  уделить правильному освещению: обеспечить сочетание общего и местного  освещения. Настольные лампы должны быть мощностью 60-75 ватт. Лучше использовать галогеновые лампы, они более равномерно  освещают поверхность стола. Лучше если ваш ребёнок будет заниматься сидя за столом. При работе с книгой  желательно использовать подставку для книг. Нельзя заниматься  в плохо освещённых местах комнаты, и тем более - лёжа. Очень вредно читать в транспорте.

Часто много вопросов у родителей возникает о режиме просмотра  телевизора и работе детей на компьютере.

Следует отметить, что допустимая длительность просмотра телепередач ( для детей  старше 3-лет) - 15-20 минут с расстояния 2,5 -3 метра. Работа на компьютере разрешается 2 раза в неделю не позже 21 часа. Допустимое расстояние от глаз до экрана монитора - 50 см. Важно помнить, что резкая контрастность экрана и громкий звук утомляют ребёнка. Если вы действительно заботитесь о здоровом зрении своего ребёнка, постарайтесь максимально оградить дошкольника от контакта с телевизором, компьютером, DVD-плеером. Если вы вынуждены проживать с ребёнком в одной комнате - не злоупотребляйте просмотром телепередач, пока ваш ребёнок бодрствует.

Необходимо также помнить, что длительное просиживание у экрана монитора серьёзно вредит не только зрению, но и здоровью ребёнка в целом. Следует сказать, что  современные компьютерные игры и анимационные сериалы зачастую несут негативную смысловую нагрузку ,что приводит ещё и  к нарушению психического здоровья детей.

***О полезном***

Спортивные упражнения, туризм, длительные прогулки снимают зрительное напряжение, насыщают организм кислородом, улучшают обмен веществ. Особенно благотворны  игры в мяч, теннис, бадминтон.

Необходимо сказать и о рациональном,  разнообразном  питании, включающем овощи, фрукты, зелень, масло, молочные продукты, мясо, рыбу - источники витаминов, белков, микроэлементов, нужных для правильного роста и развития.

***Простые упражнения, полезные для снятия зрительного напряжения:***

1.Поставить перед глазами на расстоянии 30 см. по средней линии палец или карандаш, посмотреть на палец (карандаш), затем вдаль .

Повторить  5 раз.

2.Посмотреть на палец вытянутой руки, отвести руку в сторону, следя за пальцем глазами и не поворачивая головы. Передвинуть руку в другую сторону, продолжать следить глазами за пальцем. Повторить 10 раз.

3. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 5 раз.

4.Быстро моргать в течение 1 минуты.

Медицинская сестра Утлик Е.В.