**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ**

**Всем известно, что человек видит глазами. Без глаз нам пришлось бы осваивать мир на ощупь.**

Довольно часто родители сталкиваются с вопросом педиатра - к глазному поведете ребенка. Многие задают вопрос а зачем. Думаю, что мы видим хорошо. Но Вам дорогие мои совет - сводить ребенка к глазному врачу до 3 лет это не только норма, но и Рост и развитие глаза у ребенка в основном завершаются к 2–3 годам, поэтому проверить зрение ребенка нужно в любом случае.

Существуют особые критические периоды развития нарушения зрения в детском периоде, когда закладка того или иного органа становится особенно чувствительной к различным повреждающим факторам. Нарушением зрения у детей является -близорукость, дальнозоркость, астигматизм и косоглазие.

**Причинами нарушения зрения являются:**

* ***Осанка вашего чада***
* ***Неправильное положение головы, снижение кровоснабжения головного мозга – все это является «хорошей» основой для развития близорукости.***
* ***Перенапряжение зрительного органа-глаз***

Дома они любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте — читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения. Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет и одного часа в 6—7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз. Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

* ***Телевизор и компьютер***

Очень важно обучить ребёнка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительный просмотр телепередач или занятий на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение. Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере для дошкольников и младших школьников не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора — от 2-х до 5-ти метров. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребёнка (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

* ***Чтение***

Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребёнка во время работы не должно быть отражающих поверхностей. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности — 30—35 см. Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости. Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперёд, руки свободно лежат на столе, локти не свисают, ноги всей стопой опираются на пол или скамеечку. Стул на 3—5 см задвинут под стол. Важно научить ребёнка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула. Воспитать у детей эту привычку помогает соответствующая мебель для занятий. Нельзя заниматься за круглым или кухонным столом. Ни в коем случае нельзя разрешать им читать лёжа, т.к. эта привычка может явиться одним из факторов, провоцирующих близорукость.

**Следует выучить вместе с ребенком специальную глазную гимнастику — это и есть наиболее эффективная профилактика нарушения качества зрения в детском возрасте. Если же ребенок наотрез отказывается выполнять упражнения, предложите ему просто поводить глазками "вверх-вниз" на протяжении 1 минуты.**