

Как улучшить зрение ребенку?

В последнее время наблюдается тенденция роста числа заболеваний зрения у детей. Причины ухудшения зрения связаны с повышенными нагрузками в школе, использованием современных технологий обучения, проведением большего количества свободного времени ребенка за монитором компьютера и телевизора. Давайте разбираться: как улучшить зрение ребенку? Врачи-офтальмологи проводили множество исследований на данную тему. Решение осталось единокласным: для улучшения зрения необходимо:



- Соблюдать режим дня;
- Выполнять специальные упражнения;
- Соблюдать правила здорового питания;
- Давать своевременный отдых глазам.

Системность и дисциплина должны регулироваться родителями. Только постоянный контроль над глазами ребенка может дать положительный результат. Сами дети, как правило, просто ленятся. Мотивируйте ребенка работать над своими глазками. Каждый родитель должен найти индивидуальный подход!

Ну а теперь давайте остановимся на конкретных пунктах более подробно. Поговорим об обязательных визитах к врачу, правильно выработанных привычках питания, соблюдении режима и в целом о полезных рекомендациях, которые помогут вашему ребенку улучшить зрение, причем сделать это максимально эффективно.

У врача

Офтальмологические осмотры должны стать обязательным условием улучшения зрения. Процесс должен постоянно контролироваться не только родителями, но и специалистами, в данном случае – офтальмологами. Что касается частоты посещения врача, вот некоторые правила:

- Обязательная проверка зрения после рождения ребенка;
- Проверка в 1 и в 2 года;
- В 3 года в осмотр включается проверочная таблица;
- Обязательный контроль проводится непосредственно перед школой (в 6-7 лет).

Правила касались безоговорочных визитов к офтальмологу. В случае возникновения каких-либо намеков на ухудшение зрения, либо обострение ситуации, поход к окулисту должен стать незамедлительным! Родителям следует внимательно слушать рекомендации врача и лично контролировать ребенка в процессе улучшения зрения дома.

Основа – питание и профилактика

Питание ребенка – это фундамент для создания общей базы улучшения зрения. Особое внимание обратим на витамины: С, А и В₂. Мы не будем затрагивать подробные функции данных витаминов в процессе работы над глазками, отметим лишь тот факт, что рацион детей в обязательном порядке должен быть разнообразным, включать в себя фрукты и овощи. А вот что необходимо периодически употреблять в пищу ребенку:

- Витамин В₂: молочные продукты, печень, семечки подсолнуха.
- Витамин С: цитрусовые, красная и черная смородина, помидоры, вишня, шавель, цветная капуста, дыня.
- Витамин А: морковь, черника, спаржа, тыква, свекла и абрикосы.

Мы рассмотрели далеко не все компоненты получения рассматриваемых витаминов. Но это основной список, на который стоит сделать акцент. Никаких трудностей разнообразить рацион ребенка нет, а вот приучить его правильно питаться с самого детства – крайне важно.

Что касается профилактики зрения, тут действует ряд следующих простых правил. Уже в 2-3 года можно выработать у детей некоторые полезные привычки. Основные из них знакомы нам всем, но далеко не каждый родитель стремится рассказать их своим детям. Простые частые моргания, правильно осанка, перевод взгляда с дальних на ближние объекты. Также обращаем внимание родителей на правильно организованное освещение. Если ребенок рисует, то позаботьтесь о том, чтобы создать для творчества все необходимые условия. Также рекомендуем следить за расстоянием до телевизора: 2,5-5 метра должны разделять глаза и монитор.

Зрительная гимнастика

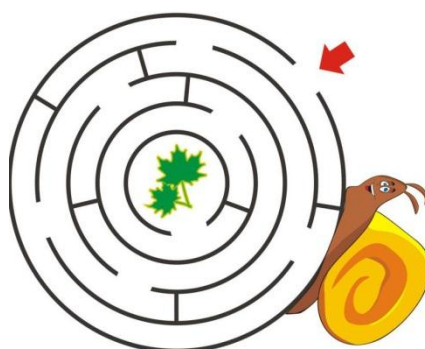
Следите за своевременным отдыхом глаз у своих детей. Через 30 минут занятий нужно сделать паузу. Лучше всего заполнить эту паузу выполнением простых, но эффективных упражнений для зрения. Представленные упражнения направлены именно на снижение утомительного эффекта. Выполняем каждое движение на протяжении 10-ти секунд:

- Закрываем глаза и прикладываем к закрытым векам теплые пальцы рук. Массируем глазки по часовой стрелке;
- Выполняем повороты глаз в стороны (10 сек), после чего закрываем глаза на те же 10 секунд;

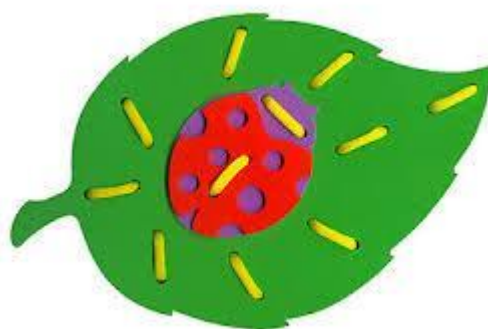
- Подходим к окну (советуем наклеить заранее на стекло цветную метку диаметром 5мм) и пусть глазки ребенка смотрят 5 секунд сначала на метку на стекле, а потом 10 секунд на самый дальний объект в поле видимости за окном.

Игры и упражнения

- Обводка картинок через кальку.
- Нанизывание бус.
- Игры-лабиринты.



- Составление разрезных картинок.
- Оповознавание изображений по какой-либо части.
- Оповознавание изображений перевернутых или зашумленных (заштрихованных различными линиями).
- Большую роль в развитии детей с нарушением зрения играют руки.
- Они помогают ему лучше говорить и лучше видеть. На развитие мелкой моторики рук ребенка влияют такие задания:
- Катать шарики из пластилина.
- Рвать газету по вертикали и горизонтали.
- Перебирать шарики (четки) правой и левой руками.
- Застегивание, перебирание крупных и мелких пуговиц.
- Завязывание и развязывание лент и шнурков.



- Пристегивание - рыбки, цветы, заяц, чебурашка (цветы из ткани пристегиваются на полянку из ткани).

- Складывание пирамидок, полых вкладышей на скорость.
- Шнуровка - мелкая и крупная.
- «Теремок» - собирание стен домика (брусков). Можно и путем шнуровки.
- Составь картинку: пристегивать детали или составить целое из частей.
- Собери ромашку из частей.
- Выложи по контуру (семена, крупа...).
- Нанизывание бус.
- Вышивание по контуру на картоне.
- Пришивание пуговиц - от крупных к более мелким.
- Плетение косичек.
- Наматывание ниток, тесьмы, шнура на катушку.
- Плетение ковриков из ткани, бумажных полосок, геометрических фигур.
- Выкладывание фигур из спичек, счетных палочек, камушек, мозаики.



- Наборы колец различной величины для нанизывания их на стержень.
- Пособия по застегиванию кнопок, крючков различной величины.
- Наборы веревочек различной толщины для завязывания и развязывания узелков.
- Лепка, моделирование, вырезание из бумаги, склеивание.
- Рисование в воздухе, обводка пальцем, палочкой.
- Сортировка семян, круп, пуговиц.

Теперь вы знаете базовые рекомендации, которые позволяют дать ответ на вопрос, как улучшить зрение ребенку? При занятиях используем исключительно комплексный подход, где внимание уделяется питанию, упражнениям, соблюдению режима. Каждый родитель может приучить детей к полезным привычкам, которые в свою очередь помогут сохранить, а в случае необходимости - даже улучшить зрение, причем сделать это самостоятельно.

Материал подготовила:
учитель – дефектолог МДОУ №28 «Хрусталик»
Шевнина Т.Н.