

Зрение вашего ребенка



*Методические рекомендации для родителей
Выпуск 7*

Материал подготовил старшая медицинская сестра центра Губанова Л.И., составитель Фунина Н.В. заведующая отделением надомного обслуживания; - Курган, 2013 - 16с.

В методичке даны рекомендации «Как сохранить зрение школьнику», «Как приостановить ухудшение зрения у ребенка» предложена игровая офтальмологическая гимнастика для детей разного возраста.

Офтальмологические паузы или гимнастика для глаз малыша

Гимнастика для глаз или офтальмологические паузы – один из приёмов оздоровления детей. Гимнастика для глаз ребенка проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения.

Такие упражнения благотворно влияют на работоспособность зрительного анализатора и всего организма ребенка в целом. Для проведения офтальмологических пауз не требуется специально созданных условий: только желание малыша и Ваша любовь. Единственно, чтобы при выполнении упражнений голова ребенка была неподвижна, а двигались только глаза.

- Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. (Закрываем оба глаза)
- Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (Продолжаем стоять с закрытыми глазами)
- А теперь мы их откроем, через речку мост построим. (Открываем глаза, взглядом рисуем мост)
- Нарисуем на мосту мы большую букву У. (Глазами рисуем букву У)
- Вверх поднимем, глянем вниз. (Глаза поднимаем вверх, опускаем вниз)
- Вправо, влево повернем. (Глаза смотрят вправо- влево)
- Заниматься вновь начнем. (Повторить упр. 3 раза)

Гимнастика для глаз в стихах

«Мой щенок» (Е. Раннева)

Я щенка нарисовал, милого, смешного.
В целом мире не найти друга мне такого!
Он протягивает лапу
(вытягиваем руку и смотрим на ладонь).
И глядит лукаво.

Убежать бы из рисунка – солнце светит справа
(смотрим глазами вправо).

Слева луг цветет веселый (посмотрим глазами налево),
Убегают вдаль река (посмотрим вдаль).

На другом большом рисунке
Конь взлетает к облакам (поднимем глаза вверх).



«Белка и дятел»

Белка дятла ожидала
(резко перемещаем взгляд вправо, влево),
Дятла вкусно угощала.

Ну-ка, дятел, посмотри (смотрим вверх, вниз).

Вот орешки: раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой (моргаем глазками).

И пошел играть в горелки
(закрываем глаза, гладим веки указательным пальцем).



«Стрекоза»

Вот какая стрекоза – как горошины глаза
(пальцами делаем очки).

Влево, вправо, верх, вперед (глазами смотрим по тексту).

Ну, совсем как вертолет (круговые движения глаз).

Мы летаем высоко (смотрим вверх).

Мы летаем низко (смотрим вниз).

Мы летаем далеко (смотрим вперед).

Мы летаем близко (смотрим на нос).



«Угадай-ка»

Рисуйте карандашом в воздухе буквы, цифры, фигурки животных. Малыш должен следить за предметом и постараться отгадать, что же вы изобразили.

Растите здоровыми! С такими словами провожают своих маленьких пациентов специалисты московской офтальмологической клиники «Диоптрия» на Юго-Западной, в Бутово.

“Весёлая неделька”

Понедельник

Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Среда

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Пятница

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

Как сохранить зрение школьнику?



Начало обучения в школе является настоящим испытанием не только для психики ребенка, но и для его организма. Часто в этот период начинает страдать зрение.

Связано это с большой нагрузкой на глаза, так как ребенок часто концентрируется на письме и чтении.

Как подготовить зрение своего ребенка к обучению в школе?

Можно выделить основные рекомендации врачей офтальмологов:

1) Обязательно стоит соблюдать режим зрительной работы глаз. Для этого ребенок четко должен знать, как правильно сидеть за столом. Расскажите ему, что при этом необходимо следить за осанкой. Важно показать ребенку, на каком расстоянии должна находиться книжка при чтении и тетрадка во время письма – 35-40 см, длина руки от локтя до кончиков пальцев.

2) Всегда необходимо следить за освещением в комнате, где занимается ребенок. Если есть возможность, поставьте письменный стол возле окна. В дневное время суток нужно включать основное освещение, в вечернее время – основное освещение и настольную лампу. Свет должен падать слева.

3) Стоит ограничить просмотр телевизора. Детям в возрасте 6 -7 лет рекомендуется смотреть телевизор не больше 15-30 минут в день, на расстоянии 5 диагоналей экрана.

4) Необходимо исключить нагрузку, связанную с работой на компьютере. Чем меньше ребенок будет работать за компьютером, тем меньше будет нагрузка на глаза.

5) Обязательно делайте гимнастику для глаз. 5-10 минут в день достаточно для укрепления глазных мышц. Гимнастику делайте вместе с ребенком. И приучать ребенка к ней нужно в дошкольном возрасте.

При поступлении в школу необходимо обязательно посетить всех специалистов. Если у малыша наблюдается снижение зрения, то это должно быть указано в его медицинской карте. Специалист также посоветует лучшее место, где должен сидеть малыш в классе.

Обязательно нужно рассказать ребенку, что во время перемены нельзя сидеть за учебниками, читать книжки или журналы. Нужно дать отдохнуть глазам.

Чтобы не возникало проблем со зрением, необходимо помнить о пользе белковой пищи. Рацион ребенка должен быть не только вкусным, но и полезным и разнообразным. Акцент стоит делать на фрукты, овощи, мясо и рыбу.

Одним из факторов ухудшения зрения школьников, является большая нагрузка на глаза во время уроков. Однако, глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять.

Методика Э.С.Аветисова эффективна для профилактики зрительных расстройств, особенно для детей школьного возраста.

Она состоит из трех групп упражнений. Упражнения нужно делать не от случая к случаю, а каждый день. Договоритесь с ребенком о времени проведения гимнастики, лучше – перед выполнением домашних заданий, или в перерывах. Делайте зарядку вместе с детьми, так ребенок быстрее будет вовлечен в процесс.

Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова

Группа первая

(для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа вторая

(для укрепления мышц)

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

Группа третья

(для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

Как приостановить ухудшение зрения у ребенка?

Сегодня близорукость уверенно наступает, особенно много детей с нарушением зрения среди школьников. По данным статистики, одна треть школьников к последнему звонку подходят с потерей зрения, а в институтах уже каждый второй студент имеет плохое зрение. К счастью, современные методы лазерной хирургии дают возможность корректировать зрение, но операцию обычно не рекомендуют делать детям до достижения им 16 летнего возраста. Если ваш ребенок еще маленький и зрение у него быстро падает, нельзя ничего не делать и ждать его взросления. Еще в начале заболевания необходимо стараться приостановить близорукость специальными упражнениями.

Конечно, для достижения положительных результатов надо ребенку выполнять упражнения регулярно, здесь недопустимо из-за лени пропускать занятия. Но для того, чтобы ребенок нормально развивался, не носил очки с оптическими линзами -5 диоптрий и не щурился, стоит стараться и приложить все усилия.

Заметить ухудшение зрения и развитие близорукости у ребенка можно по таким признакам: - ребенок при рассматривании отдаленных предметов прищуривается; - при чтении низко склоняет голову и сутулится; - часто трет глаза; - жалуется на боль в глазах и говорит, что при разглядывании дальних предметов у него двоится рисунок.

Профилактика близорукости у детей



Близорукость часто становится причиной того, что у ребенка развивается комплекс неполноценности. Если ребенок носит очки, его дразнят "очкариком", он начинает стесняться и становится рассеянным. Часто близоруких детей можно заметить издали, многие из них ходят с опущенной головой и сутулятся.

В школе у ребенка начинаются проблемы с учебой, так как он плохо видит, что написано на доске и стесняется спросить у учителя. Родители и учителя иногда не связывают плохие оценки с ухудшением зрения ребенка, считая, что он просто перестал стараться. Все это приводит к дальнейшему снижению самооценки школьника.

К сожалению, потерянное зрение ребенка восстановить без операции практически невозможно. Поэтому, все чем могут помочь родители ребенку при ухудшении зрения - это начать делать упражнения для глаз, сразу после того как заметили, что он начал плохо видеть.

Упражнения для глаз помогают снять усталость и спазмы глазных мышц, улучшают кровообращение и питание глазных тканей.

Комплекс упражнений для приостановления развития близорукости

1. Попросите ребенка быстро моргать глазами в течение 1 минуты. Затем сделайте небольшой перерыв и повторите упражнение еще один раз.

2. Ребенок сидит на стуле в удобной ему позе, затем крепко закрывает оба глаза на 3 секунды и широко открывает их. Упражнение надо повторять 5-7 раз.

3. Ребенок стоя вытягивает вперед руку и смотрит на кончик среднего пальца руки. Затем, не отводя глаз от пальца, медленно приближает палец к носу. Повторять упражнения 5-7 раз.



4. Попросите ребенка закрыть веки тремя пальцами рук, слегка нажать на верхние веки обоих глаз, пусть он так держит руки 1-2 секунды и затем убирает их. Повторять упражнение следует 3-4 раза.

5. Пусть ребенок прижмет кожу надбровных дуг указательными пальцами рук и медленно закрывает глаза, а затем также их открывает. Убирать при этом пальцы не нужно. Повторять упражнение 7-10 раз.

6. Ребенок стоит на полу и держит голову прямо. Затем, не двигая головой, медленно переводит взгляд сначала на потолок, а затем на пол. Упражнение надо повторять 10-12 раз.

7. Ребенок делает глазами круговые движения сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении. Упражнение повторять 5-6 раз. 8. Попросите ребенка отвести руку в правую сторону, затем передвигать руку налево. При движении руки ребенок смотрит на палец руки, не передвигая головы. Повторять упражнение 8-10 раз.

Эффект от упражнений при близорукости станет заметным лишь через несколько месяцев ежедневных упражнений. Делать упражнения надо каждый день до тех пор, пока не заметите, что зрение у ребенка больше не ухудшается.

Кроме упражнений, для приостановки развития близорукости большое значение имеет правильное питание и ношение очков. Недостаток в рационе питания продуктов, содержащих такие микроэлементы, как цинк, хром, медь, магний и витамина А, способствуют ухудшению зрения.

Прогрессирование болезни может произойти и при неправильном подборе очков или их отсутствии. Ни в коем случае не допускайте того, чтобы ребенок носил слабые очки, в которых он плохо видит. Это приводит к дальнейшему ухудшению зрения, ведь ребенок в них вынужден щуриться, чтобы видит все на дальнем расстоянии. Это приводит к перенапряжению глазных мышц и дальнейшему прогрессированию близорукости.