

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ У РЕБЁНКА

Печальная статистика гласит, что зрение детей с каждым годом становится все хуже и хуже. Плохая наследственность, неправильный образ жизни, слабое освещение, чрезмерные умственные нагрузки, отсутствие спорта, злоупотребление компьютером и телевизором.

С возрастом ребенка все эти проблемы только усугубляются. Родители гонятся за тем, чтобы ребенок много учился в учреждениях с повышенной нагрузкой, радуются, когда ребенок засиживается за книжками, вместо спортивных игр и активного отдыха. Иногда сами родители настолько загружены работой, что им и дела нет до зрения ребенка...

Когда бить тревогу?

Заметить ухудшение зрения у ребенка можно без особого труда. Так, например, малыш с плохим зрением часто щурится, особенно когда хочет что-то разглядеть, трет глаза, моргает так, будто в глаз что-то попало. Все это симптомы того, что пора ребенка показать офтальмологу. А лучше даже несколькими, так как посещение одного доктора не может дать полной и достоверной картины.

Чем помочь малышу?

Какой бы диагноз не поставил доктор вашему ребенку, помните, что его зрение — все еще в ваших силах и руках. Как правило, врачи выписывают ребенку очки, назначают комплекс упражнений, иногда прописывают капли для глаз. Это стандартный набор, которым, впрочем, все равно стоит пользоваться осторожно. Особенно хорошо подумайте насчет очков. Ведь, надев очки на ребенка, вы тем самым, обрекаете его на ухудшение зрения. Попробуйте сначала обойтись без этого, сделав акцент на зарядке и упражнениях.

Помимо назначенных доктором упражнений, найдите свои, более интересные и доступные для малыша. Прежде всего, стоит установить причину ухудшения зрения, полностью ее ликвидировать. Например, следите за тем, чтобы ребенок при чтении и письме не наклонял слишком низко голову, держал спину прямо, у него было хорошее освещение, он не засиживался подолгу за одним и тем же занятием. Через каждые полчаса необходимо делать физкультурную зарядку для глаз, рук, спины. Ограничьте просмотр телевизора и работу на компьютере. Не забывайте регулярно раз в месяц посещать офтальмолога, проверять зрение, фиксировать все улучшения.

Упражнения для улучшения зрения для детей младшего возраста.

Если ребенок долго смотрел телевизор, у него устали, покраснели глаза, сделайте с ним зарядку для глаз. Для этого нужно:

- Быстро поморгать глазами, закрыть веки, тихо посидеть 5-10 секунд.
- Сильно зажмурить глаза на 5 секунд, открыть, поглядеть вдаль, задержать взгляд на 5 сек.
- Правую руку вытянуть перед собой. Медленно водить указательным пальцем вправо и влево, вверх и вниз, следить за движением пальца взглядом.
- Медленно вращать глазами влево, вправо. Сделать глазами несколько круговых движений. Сесть на стул, ладонями упереться в пояс. Повернуть, не склоняясь, голову вправо, посмотреть на левый локоть, затем то же проделать наоборот.
- Указательными пальцами осторожно нажимать на закрытые веки, легко массируя их. Такая детская зарядка для глаз должна проводиться каждый день, желательнее вечером. Каждое упражнения нужно повторять по 5-6 раз.

Этот комплекс упражнений подходит для маленьких детей, начиная с 2-х летнего возраста.

Упражнения для улучшения зрения ребенка школьного возраста.

Для ребятшек постарше также существуют разнообразные упражнения для глаз. В школьном возрасте нагрузка на детские глаза значительно возрастает, дети много времени проводят за компьютером, читают много литературы. Глаза устают, зрение может ухудшиться. Чтобы этого не произошло, покажите ребенку комплекс простых, но эффективных упражнений для глаз:

- Прежде всего, следует снять напряжение с глаз. Для этого, надо сесть на стул, накрыть глаза ладонями: правой ладошкой закрыть правой глаз, левой ладошкой – левый. На глаза давить нельзя. Далее нужно расслабиться и смотреть мысленным взглядом перед собой. В это время представить какое-либо радостное событие, что-то приятное. Такое упражнение нужно выполнять каждый день, по 10-15 минут.
- Если ребенок долго сидит над книгой или перед монитором, нужно сделать перерыв. Встать со стула, походить по комнате, делая круговые движения головой. 10 раз по часовой стрелке, столько же против часовой стрелки. Нужно завести поочередно то правую руку, то левую за противоположное плечо. После чего остановиться, привстать на носочки, потянуться вверх, к потолку. Это простое упражнение поможет снять напряжение с позвоночника, усилит кровообращение в области головы, шеи, расслабит

глазные мышцы.

- При усталости глаз, для улучшения зрения нужно быстро моргать глазами в течение 1-2 минут. Потом глаза закрыть, помассировать веки легкими движениями указательных пальцев. Такое упражнение тренирует глазные мышцы, улучшает кровообращение.

- Сделайте с ребенком такую зарядку для глаз для детей. Вытяните перед собой правую руку, сконцентрируйте взгляд на указательном пальце. Переведите взгляд на какой-то большой предмет, стоящий дальше 3 метров. Затем взгляд опять нужно перевести на палец. Это упражнение делайте несколько раз с каждой рукой. Такая зарядка тренирует зрение, ребенок учиться видеть одинаково хорошо и в дали, и на близком расстоянии.

- Наклейте на оконное стекло бумажный кружок черного или красного цвета размером 5 мм. Посадите ребенка напротив. Нужно смотреть на кружок в течение 2 мин., затем следует посмотреть на какой-либо дальний предмет за окошком, внимательно его рассмотреть во всех деталях. Упражнение нужно делать каждый день по 10 минут.

- Следующее упражнение делайте стоя: Вытянуть руку прямо перед собой, смотреть на кончик указательного пальца 5 сек. Затем медленно приблизить палец к лицу, продолжая смотреть, пока не станет двоиться в глазах, Потом также медленно отвести руку обратно. Повторить упражнение 6 раз.

Также, чтобы предотвратить снижение, ухудшение зрения заставляйте ребенка больше двигаться, играть в подвижные игры, заниматься спортом. Следите за его осанкой. Когда ребенок искривляет спину, сидя в неправильной позе, нарушается кровоснабжение головного мозга. Это состояние провоцирует ухудшение зрения. Не разрешайте детям длительное время находиться перед телевизором, за монитором компьютера, особенно в темной комнате. Для тренировки зрения у малыша, купите ему яркие подвижные игрушки, которые вертятся, катаются, прыгают. И, конечно, регулярно делайте с детьми зарядку для глаз. Пусть она станет ежедневной, полезной привычкой.