**Консультация для родителей «Игры и упражнения для развития зрительного** **восприятия у детей дошкольного возраста»**

 Статистика показывает, что за последние 5 лет уровень глазных заболеваний и патологий среди детей вырос в 1,5 раза. Это связано в первую очередь с нагрузками, обусловленными работой на компьютере, нарушением санитарных норм освящения, неправильном питанием, а также ухудшением экологической обстановки. Помимо ежегодного обследования, родителям следует внимательно присматриваться к ребенку – его поведение может подсказать о зарождающихся проблемах со зрением. Если малыш щурится, глядя на удаленные предметы, если он низко склоняется над столом, когда рисует или читает, часто спотыкается и роняет предметы, старается ближе сесть к телевизору, постоянно склоняет голову набок, тянется к удаленному предмету, а взяв его в руки, теряет к нему интерес, если глаза его часто слезятся- то это говорит о необходимости посещения офтальмолога. Кроме того, с ребенком необходимо регулярно, примерно раз в три месяца, проводить тестирование в домашних условиях: один глаз малыша нужно прикрыть плотным листом бумаги или картона и попросить его что ни будь нарисовать, раскрасить картинку или собрать мозаику. Затем то - же самое нужно сделать, прикрыв другой глазик. Ребенок с нормальным зрением должен справиться с заданием. Есть и еще один эффективный тест, правда он подходит для детей умеющих читать. Малыша нужно подвести к книжному шкафу на то расстояние, с которого хорошее зрение, должен без труда прочесть название каждой указанной книги – сначала одним глазом, потом другим. Также желательно выбрать несколько книг с однотонной обложкой и попросить назвать цвет – это необходимо для того, чтобы убедиться, что он различает цвета, то есть не страдает дальтонизмом. И еще один нюанс. Даже если очередное посещение окулиста показало, что глазки ребенка здоровы, это не дает гарантии, что так будет всегда. Детский организм очень хрупок, он нуждается в поддержке, поэтому на очередной консультации можно обговорить с офтальмологом прием витаминов для глаз, например на **основе** **черники**. Такие препараты укрепляют зрительную систему и помогают сохранить зрение острым**. Важно помнить, что лечение любых глазных заболеваний и патологий будет гораздо эффективнее, если вовремя заметить** **надвигающиеся проблемы со зрением**. А сейчас, познакомлю вас с рекомендациями офтальмолога, после чего вы выскажите свое мнение, согласны вы с ними или нет .

**Рекомендации офтальмолога**

Родители сейчас увлечены ранним образованием детей и слишком рано приобщают ребёнка к чтению, но им обязательно нужно иметь в виду, что если у ребёнка к семи годам плохо развита аккомодация, а они уже начинают читать – грозит близорукость.

* Просмотр телепередач и игра в компьютерные игры стали всё более привычным проведением досуга у детей всех возрастов. Но по медицинским рекомендациям дошкольникам можно смотреть телевизор не больше, чем полчаса в день и на расстоянии не менее 3 метров.
* В комнате обязательно должно быть слабое освещение – нельзя смотреть в полной темноте. Начиная со школьного возраста, можно смотреть и по часу, но лучше с перерывами. Смотря на экран, голову нужно держать прямо, а не сбоку.
* При просмотре кинофильма пусть глаза перемещаются по всему экрану, вместо того, чтобы пристально смотреть на какую-нибудь отдельную часть. Во время затянувшихся сцен или в перерыве между фильмами мягко прикройте глаза на короткое время, чтобы дать им отдохнуть, расслабить мышцы и подкрепить нервы сетчатки. Необходимо родителям самим соблюдать эти правила и приучать своих детей.
* Если ребёнку назначены очки, он должен не только читать и смотреть телевизор в очках, а всё время носить их. Дошкольникам назначаются очки в основном для постоянного ношения.
* Что же касается компьютеров, то до трёх лет общение с ним надо исключить. С трёх до семи лет можно проводить не более 15 минут перед дисплеем, и не чаще двух раз в неделю. И при этом расстояние до экрана должно быть не меньше 60-70 см.

**К развитию ухудшения зрения детей приводят следующие факторы:**

а. Плохая освещённость рабочего места, особенно при искусственном освещении.

 б. Неприспособленная или плохо приспособленная мебель для занятий. Особенно важно, чтобы в домашней обстановке размеры мебели также соответствовали росту детей.

 в. Неправильная посадка детей во время чтения и письма – важнейший фактор развития близорукости. Вредная привычка читать и писать, наклонив голову, сгорбившись, с наклоном в сторону, лёжа, в неудобных положениях способствует ослаблению зрения.

Развитие близорукости чаще бывает при неправильном режиме дня, чередовании учёбы и отдыха.

 Предлагаю игры и упражнения, способствующие коррекции зрения.

 Уважаемые родители, дома, играя с детьми, вы можете решать сразу несколько задач – общение с детьми и развитие их зрения. Организуйте игру. Скорее всего, у ребенка не возникнет интереса к игре, если вы ее специально не организуете. Поэтому стремитесь к тому, чтобы любое действие обыгрывалось, было включено в какой ни будь интересный сюжет.

**Игры:**

перед ребенком не просто гремящие коробочки, а там спрятаны зернышки, которыми надо накормить проголодавшихся курочек. Курочек можно нарисовать или найти соответствующие игрушки. Позволяйте ребенку самому найти решение. Каждая игра носит обучающий характер и служит достижению определенной цели. Чтобы цель была достигнута, а занятие прошло с пользой, дайте ребенку максимальную самостоятельность. Не выполняйте задание за него, пусть он сам придет к правильному решению. В помощь вам представляю комплекс игр и упражнений, которые вы можете использовать. А так же предлагаю поиграть.

* «**Прищепки»** Прикрепите прищепки к картонному кругу, чтобы получилось «солнце» или «цветочек». Можно оформить игрушку в виде ежика, у которого прищепки играют роль иголок. Предложите снять все прищепки, а затем прикрепить обратно. Можно наклеить на картон цифры и предложить ребенку прикреплять столько прищепок, какая цифра на картоне. Если прищепок много, они разного цвета, то дети сами могут придумывать множество поделок. Игра развивает мелкую моторику рук, зрительно – двигательную координацию.
* **«Пуговицы»** Смешайте несколько комплектов пуговиц и предложите ребенку их рассортировать. Игра развивает зрительное внимание, восприятие. Складывайте пуговицы в стопочки (башенки). Соревнуйтесь с ребенком, чья стопочка будет выше. Игра развивает зрительно – моторную координацию, моторику рук. Положите на стол множество разнообразных пуговиц. Попросите ребенка выбрать все красные; все маленькие; все пуговицы с двумя дырочками и т. Игра развивает зрительное внимание.
* **«Сравни картинки»** Все дети любят искать различия на двух, казалось бы, одинаковых изображениях. Эта забава из нашего детства тоже хорошо развивает зрительное внимание, а также наблюдательность. «Фигурные таблицы» Можно найти в продаже или сделать самостоятельно таблицы, в ячейках которых вразнобой нарисованы разные фигуры. Задача ребенка – в каждой из фигур нарисовать определенный простой знак ( в круге – точку, в квадрате – диагональную линию и т.д.). Эта игра развивает способность переключать зрительное внимание.
* **«Где, чей домик?»** Нарисуйте или наклейте несколько животных и домики для них. От каждого животного до домика прочертите витиеватые дорожки разных цветов. Пусть ребенок определит, у кого какой домик, не проводя пальцем по линиям. Если это сложно, то сначала можно разрешить использовать пальчик или карандаш, но со временем уберите его. Это упражнение развивает функции прослеживания глазами по линии, развивает зрительное внимание.
* **«Корректор»** Для этой игры понадобится текст из журнала или газеты, напечатанный достаточно крупным шрифтом. Попросите ребенка вычеркнуть (подчеркнуть или обвести) каждую букву «о». Затем обязательно проверьте, подсчитайте ошибки и запишите результат. Выполняя это упражнение каждый день, всегда меняйте буквы. Когда эта задача для ребенка станет легкой, усложните ее, предложив все буквы «о» вычеркнуть, а буквы «с» - обвести. Ребенку будет интереснее, если взрослый будет на своем тексте выполнять то же самое задание.
* **«Считалка»** На большом листе бумаги в хаотичном порядке напишите цифры от 1 до 10. Попросите ребенка найти все цифры по порядку. Для усложнения задания цифры можно рисовать разными цветами и разного размера. Игра развивает зрительное внимание.

**Упражнения**:

* Перевести взгляд по горизонтали влево до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вправо до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.
* Перевести взгляд вертикально вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз. Перевести взгляд по диагонали влево – вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали вправо – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.
* Перевести взгляд по диагонали вправо - вверх до упора, задержать на 2 секунды, перевести взгляд по диагонали влево – вниз до упора, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение, повторить цикл нужное количество раз.
* Свести глаза вверх и к носу, так, чтобы увидеть переносицу, задержать на 2 секунды, перевести глаза вниз, сводя их к носу, так, чтобы увидеть его кончик, задержать на 2 секунды, вернуть глаза в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.
* Поместить указательный палец перед глазами на расстоянии вытянутой руки. Медленно приближать его к переносице, постоянно фиксируя взгляд на его кончике, затем без отрыва взгляда от кончика пальца, медленно перевести палец в исходное положение. Повторить цикл нужное количество раз.
* Переводить взгляд с ближнего предмета на дальний и обратно. Для этого у нас есть «пчелки», «кружочки», «шарики», «бабочки», они должны находиться на уровне глаз на расстоянии 25 см.
* Крепко зажмуриться. Сохранять такое положение в течении 3 – 5 секунд, затем открыть глаза на 3 – 5 секунд. Повторить цикл нужное количество раз.

**Предлагая выполнить то или иное упражнение важно научить ребенка неукоснительно соблюдать правила гимнастики для глаз**:

- упражнения выполняются сидя или стоя, голова неподвижна. При

повороте головы работают мышцы шеи, но не глаз.

-сидеть ( стоять)прямо, не напрягаясь. Расслабить, опустить плечи.

-следить за дыханием: оно должно быть глубоким и равномерным.

-после выполнения движений глаза закрыть, расслабиться или часто поморгать.

**Таким образом:** проведение оздоровительных игр и упражнений для глаз способствует укреплению глазных мышц, снятию с них напряжения. При ежедневном их проведении глазные мышцы надолго сохраняют эластичность и гибкость, что помогает сохранению зрения, а значит и здоровья малыша.