**Профилактика нарушения зрения**

**у детей дошкольного возраста**

Проблемы со зрением у детей дошкольного возраста все чаще диагностируются, когда родители обращаются с жалобами к педиатру. Патологии у детей, которые врач определяет в раннем возрасте, в дальнейшем будут только усугубляться, если своевременно не начать лечение. Ведь ребенка ждет школа и выполнение уроков, где важно хорошее зрение и внимательность.

## Причины нарушения зрения у детей

1.Наследственная предрасположенность. Часто у родителей, которые имеют патологии зрения, могут иметь место нарушения. Поэтому важно наблюдать ребенка с рождения.

2.Дефицит микроэлементов и витаминов. В зависимости от возраста ребенка важно включать в питание молочные продукты, рыбу, соки, орехи и фрукты. Однако такой способ восполнения не всегда эффективен, если у детей есть аллергия на какой-либо из перечисленных продуктов.

3.Чрезмерное времяпровождение за компьютером, смартфоном или телевизором. Для детского зрения противопоказаны такие многочасовые нагрузки на глаза, кроме того действует облучение.

4.Заболевания опорно-двигательного аппарата. Они напрямую связаны со зрением. Когда есть проблемы с позвоночником, кровоснабжение нарушено, что вызывает нарушение работы зрительных нервов из-за перегиба сосудов.

5.Малоподвижный образ жизни. Отсутствие прогулок на свежем воздухе и утренней зарядки вызывает немало проблем со здоровьем, включая зрение.

***Рекомендации:***

1.Следите, чтобы ваш ребенок соблюдал режим дня. В течение дня чередуйте разные виды деятельности:

2.Ребенок должен рационально питаться, употреблять в пищу продукты, богатые витаминами и минералами. В питании детей включать продукты, где много витаминов А, Омега 3, кальция и пр.

3.Ребенок должен чаще гулять на свежем воздухе. Каждый день планировать прогулку ребенка на свежем воздухе от 1,5-2 часов.

3.Установите для ребенка время просмотра телевизора, телефона, рисования и прочих зрительных нагрузок не более 2-х часов в день.

4.Рабочее место ребенка, где он занимается и играет, должно хорошо освещаться, а также соответствовать его росту.

5.Длительность непрерывного просмотра телевизионных передач (работы или игры у компьютера) — 30 минут.

6. Во время занятий следите, чтобы ребенок держал туловище и голову прямо, а плечи — расправленными. Домашние занятия проводить, делая перерыв.

7.Ребенок должен спать в хорошо проветриваемой комнате не менее 8-10 часов. Перед сном хорошо проветрить комнату.

8. Раз в 6-12 месяцев нужно проводить обследование органов зрения у детей.

Своевременное обращение к специалистам позволит вырастить своих детей здоровыми и полноценными. Благодаря диагностике на современном оборудовании в клиниках, можно предупредить серьезные заболевания.

**Для предупреждения зрительного утомления и нарушения зрения делайте вместе с ребенком следующие упражнения. Длительность занятий — 5 минут.**

Попеременно без резких движений смотрите вверх-вниз, вправо-влево. Повторите 5—6 раз.

Откинувшись на спинку ступа, сделайте глубокий вдох, наклонитесь вперед и сделайте выдох. Повторите 5—6 раз.

Откинувшись на спинку стула, прикройте веки, крепко зажмурьте глаза и затем откройте веки. Повторите 5—6 раз.

Поднимите глаза вверх, сделайте круговые движения по часовой стрелке, затем — против часовой стрелки. Повторите 5-6 раз.

Смотрите прямо перед собой на дальний предмет 2—3 секунды, переведите взгляд на кончик носа на 3—5 секунд. Повторите 6—8 раз.