**Автор: Орлова Е.А.**

**МБДОУ «Детский сад №3678» г.о. Самара**

**Консультация для родителей**

**«Берегите зрение детей с раннего возраста»**

Орган зрения – один из главных органов восприятии мира человека – важно беречь с самого раннего детства. Современный образ жизни диктует многим родителям активные действия на протяжение всего дня, а, порой, даже ночи. И взрослые «отдыхают» дома от работы и детей, включая малышам телевизор, давая им телефон, планшет, компьютер на долгое время. В результате напряжения мышц малыши «обеспечены» нарушениями зрения. Одно из ни – отказ мышц при смене фокусного расстояния, вследствие чего прописывают очки.

Также одной из причин нарушения **зрения у детей** является наличие различных хронических заболеваний, наследственная предрасположенность, неправильное питание, длительное статическое напряжение, высокая зрительная нагрузка, несоблюдение режима дня, сокращение длительности ночного сна, проблемы с позвоночником, неправильная организация занятий в домашних условиях и в образовательных учреждениях.

Телевизор, является первоочередной причиной нарушения **зрения у дошкольников**. Также большую нагрузку дает чтение. Как это происходит? Процесс нагрузки на органы **зрения** заключается в движении взгляда по строке, при котором совершаются остановки для восприятия и осмысления текста. В настоящее время наиболее актуальной проблемой, с которой сталкиваются дети и подростки является работа с компьютером и его воздействие на **зрение**. Дискомфорт в виде пелены перед глазами, неприятные ощущения в области глаз, как ощущение усталости наблюдаются в разное время у 40-92%, а ежедневно у 10-40% пользователей. Доказано, что через 30 мин непрерывной работы за компьютером у каждого второго ребенка 6-9 лет развивается переутомление. Те дети у кого пониженная острота **зрения** коэффициент утомляемости возрастает почти в 4 раза.

Что необходимо делать для предупреждения нарушения **зрения у детей**: исключить бесконтрольный просмотр детьми телепередач **детей до 2-х лет**, а дошкольников, к компьютерным играм и просмотру телепередач. Ограничивать зрительные нагрузки при пользовании телевизора: экран должен находиться на уровне глаз, не выше и не ниже; расположите источники света так, чтобы они не отбрасывали бликов на экран; не смотреть ТВ в полной темноте; обеспечить расстояние до телевизионного экрана не ближе 2-3 метров. Соблюдать гигиенический регламент проведения нод: продолжительность непрерывной образовательной деятельности дошкольников не должна превышать: 10 мин. для **детей от 1**,5 до 3 лет; 15 мин. - от 3 до 4 лет; 20 мин. - от 4 до 5 лет; 25 мин. - от 5 до 6 лет; 30 мин. - от 6 до 7 лет. Общая продолжительность занятий дома для детей дошколь- ного возраста в течение дня не должна превышать 40 минут, при этом обязательны перерывы для отдыха каждые 10 мин., переключая внимание **детей**, чтобы ребенок смотрел вдаль; необходимо также чередовать спокойные игры с подвижными, уменьшая время игр со значительным зрительным напряжением. Также необходимо использовать комплексы упражнений для профилактики зрительного утомления.