**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 46**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ**

620146 г. Екатеринбург, ул. Академика Постовского, д.10

Тел. +7(343)267-47-33, e-mail: mdou46@eduekb.ru Сайт: [http://46.tvoysadik.ru](http://46.tvoysadik.ru/)

Консультация для родителей:

# «Как правильно носить очки и ухаживать за ними»

Воспитатель: Степанова Е.С. ВКК

Екатеринбург 2021

***"Как правильно носить очки и ухаживать за ними".***

Воспитание у детей сознательного отношения к проблемам своего зрения – важное направление профилактической работы. Оно реализуется посредством приучения детей еще с раннего возраста к гигиеническому уходу за глазами, за очками, к бережному обращению с оптикой, а также посредством побуждения к желанию вылечиться, формирования знаний у дошкольников о здоровом образе жизни, о рациональной организации зрительного труда, а также посредством воспитания адекватного отношения к своим зрительным возможностям.

**Гигиенический уход за глазами**
1.Перед умыванием глаз снимаются очки и тщательно с мылом моются руки.
2. Затем в ладошки «ковшиком» набирается вода, наклоняем голову и воду выплескиваем на глаза, но не сильно.
3.Если же в углах глаз образовались скопления, то после промывания аккуратно чистым пальчиком удаляем, снимаем их, а затем опять глаза промываем водой. Обязательно обращаем внимание детей на то, что именно вода промывает глаза.
4. После умывания вытираем лицо полотенцем с лёгким растиранием закрытых глаз.

    Гигиенический уход за глазами предполагает так же использование, особенно во время прогулки, чистого матерчатого платка для протирания глаз при необходимости (например, вытереть слезу, при ощущении зуда). Приучаем детей к тому, что в кармане всегда должен быть чистый платок только для глаз.

**Бережное обращение к очкам**

    Уже детей дошкольного возраста знакомим со свойствами стекла: на нем могут оставаться царапины, оно бьется, на стекле остаются пятна от пальцев; с хрупкой конструкцией очков: их легко сломать, если с силой раздвигать дужки и т.п. Через эти знания и обучение детей практическим умениям воспитываем у них бережное отношение к очкам. Очень важно рассказать и показать ребенку, как, правильно хранить очки.

**Гигиенический уход за очками**

    Линзы очков должны быть чистыми и прозрачными. Грязь и пятна на линзах могут быть причиной ещё больших нарушений остроты зрения. Линзы не должны иметь царапин, которые возникают, когда очки кладут линзами на твердую поверхность. Приучайте детей следить за чистотой стекол, показывая на своем примере, как можно очистить очки от грязи (специальная тряпочка, мытье очков теплой водой с мылом). Впоследствии приучаем самостоятельно протирать очки мягкой тряпочкой перед каждым занятием или уроком.

    Выработка гигиенических навыков зависит от постоянства требований (показ и напоминание) и создания определенных условий, к которым относятся:

- наличие специальных мест (столик с чистым полотенцем, карманчики из ткани в ванной, в спальне), куда дети могут класть, убирать очки;
- наличие индивидуальных жестких, легко открываемых очечников с лоскутом ткани для протирания очков и др.

**Побуждение желания вылечиться**

    Правильный настрой родителей на лечение ребенка передается и детям. Неукоснительно следуйте требованиям врача-офтальмолога. Окклюзия и ношение очков нужно не нам, а Вашему ребенку. В нашем саду ребенок не испытывает дискомфорта от того, что носит очки или окклюдор. Только отношение родителей влияет на мнение ребенка о его внешности.

**Формирование знаний у дошкольников о здоровом образе жизни, о рациональной организации зрительного труда.**Важнейшие аспекты организации зрительной работы:

* достаточная освещенность рабочего места;
* профилактика утомления мышечного аппарата спины и шеи;
* соблюдение зрительного режима.

    Достаточное для комфортного функционирования зрительной системы освещение пространства (малого и большого)- одно из основных требований к гигиене зрения. Как отмечают офтальмологи, при недостаточном освещении рабочего поля в процессе зрительной работы возникает понижение зрительных функций, нарастает утомление, понижается работоспособность.

    Прежде всего, следует устранить препятствия, мешающие проникновению в помещение дневного света: необходимо содержать в чистоте оконные стекла, моя или протирая стекла влажным способом с внутренней стороны и с наружи. Ни в коем случае не закрывать верхнюю часть окна, наиболее ценную для проникновения света. при использовании дополнительного местного освещения глаза должны оставаться в тени, т.е. не допускать неприятное слепящее действие источников света; обязательно устранять световые блики на экране (телевизор, монитор компьютера) и отражения источников света (включенная лампа или светлое окно), которые сильно раздражают зрительный аппарат.

    Для профилактики утомления мышечного аппарата спины и шеи первостепенное значение играет организация рабочего места ребенка и в первую очередь правильный подбор рабочего стола и стула.

**Режим зрительных нагрузок:**

* чередование работы глаз с их отдыхом;
* целесообразное ограничение непрерывной зрительной работы;
* создание комфортных для зрения внешних условий рассматривания, наблюдения объектов внешнего мира, чтения, трудовых операций под контролем зрения;
* подбор объектов восприятия по размеру, цветности, сложности форм, их количества, по характеру зашумленности фона и т.д. с целью предупреждения значительного напряжения.

    Физическое, соматическое и психическое здоровье ребенка любого возраста во многом определяется удовлетворением его биологической потребности в двигательной активности, являющейся основным источником полноценного развития детского организма.

**Симптомы зрительного утомления:**

* общая усталость;
* головные боли;
* снижение внимания;
* падение работоспособности;
* потеря функциональных характеристик.

    Симптомы зрительного утомления проявляются либо в процессе деятельности на основе активного и напряженного использования зрения, либо сразу после ее завершения.

**Приемы профилактики и снятия зрительного утомления:**

* зажмуривание,
* частое моргание,
* легкое потирание век пальцами,
* упражнения на расслабление мышц глаз.

    Важно, чтобы выполнение этих простых манипуляций стало привычкой. Взрослым важно после каждого задания на развитие зрительного восприятия предлагать им выполнять обозначенные выше движения.

    Для достижения наибольшего эффекта в плане снятия напряжения с глаз, офтальмологи рекомендуют накрывать глаза ладонями (без надавливания), добиваясь максимального отдыха глаз в условиях темноты (упражнение для расслабления «Пальминг»).