



«Берегите зрение детей!»

1. Важность мер по сбережению зрения у детей дошкольного возраста.
2. Основные направления профилактики проблем со зрением у детей.
3. Примеры зрительных гимнастик для дошкольников.

1. Важность мер по сбережению зрения у детей дошкольного возраста.

Глаза – это чудесный дар, которым наградила нас природа. С помощью глаз человек способен воспринимать более 80 процентов информации. Едва ли найдется вид человеческой деятельности, где бы ни участвовало зрение. Не зря выражение «береги как зеницу ока» дошло до нас еще с глубокой древности. Заботу о зрении ребенка необходимо проявлять абсолютно каждому из родителей, вне зависимости от того, является ли оно идеальным у ребенка или же уже имеет какие-либо нарушения. В данном случае меры, направленные на охрану зрения у детей, будут препятствовать дальнейшему прогрессированию уже имеющихся проблем или возникновению новых.

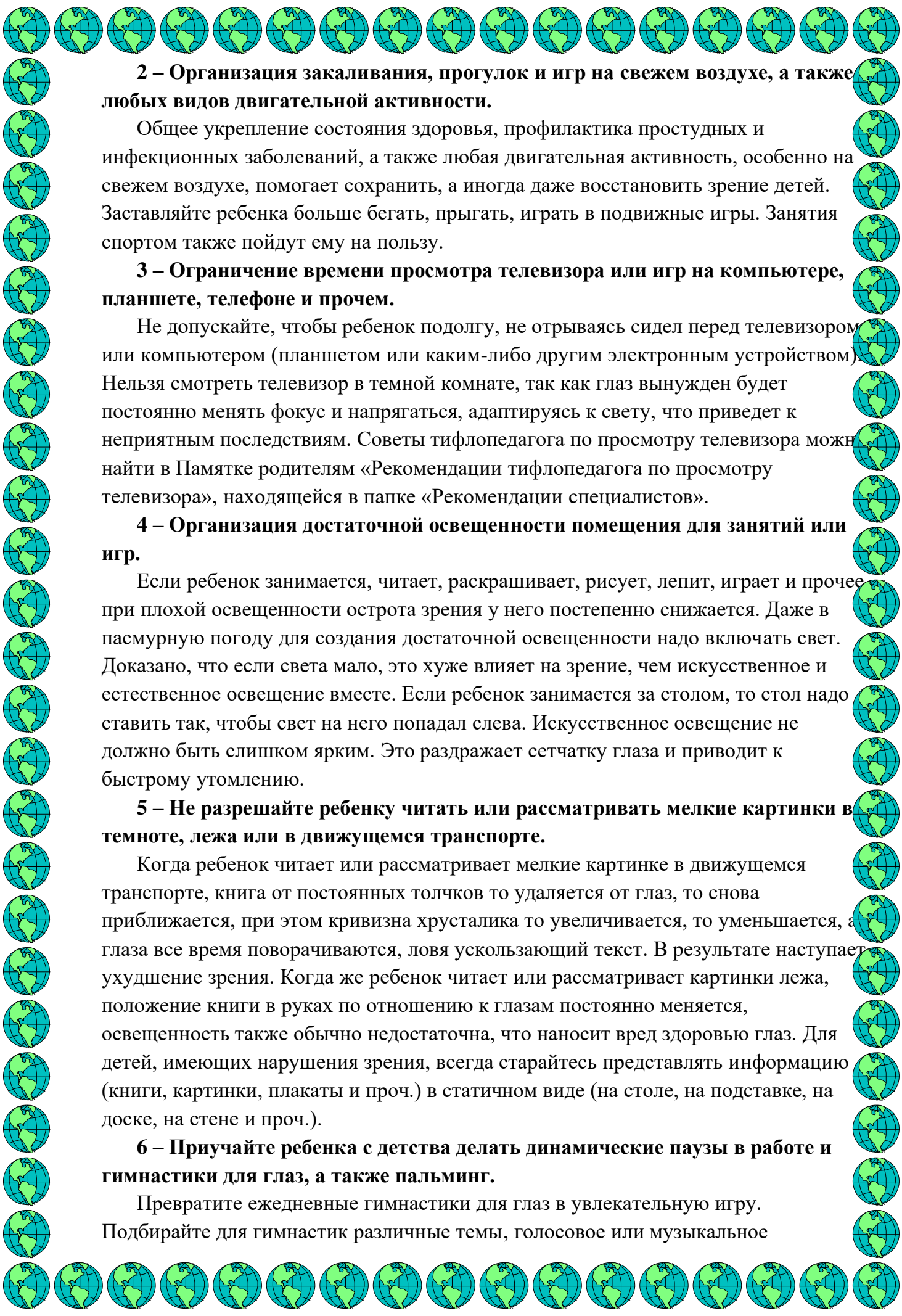
В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки, травмы, инфекции, неблагоприятная экология, неправильное питание и других.

2. Основные направления профилактики проблем со зрением у детей.

Работа по профилактике проблем со зрением у детей должна вестись комплексно по следующим направлениям:

1 – Организация правильного и полноценного питания ребенка.

В рационе обязательно должны присутствовать витамины. Особенно важны продукты, которые содержат большое количество витаминов А, В, С и D. При недостаточном количестве витамина А снижается острота зрения. Витамином А богаты: морковь, томаты, все листовые овощи, петрушка, морские продукты, семечки подсолнуха. Витамины комплекса В питают нервную ткань глаза. Нехватка витаминов В1, В2, В6 и В12 может вызывать нервные расстройства, жжение в глазах, сильное напряжение или дергание глаз, а также ослаблять остроту зрения. Продукты, богатые витаминами комплекса В: орехи, цельное зерно, полированный рис, пшеничные зерна, рыба всех сортов, яичный желток, зеленые листовые овощи, яблоки, черника, финики, чернослив. При недостатке витамина С мышцы (в том числе и глазные) теряют свой тонус. Основными источниками витамина С являются: капуста, сладкий перец, цитрусовые, все ягоды, листовые овощи, лук, помидоры, шпинат, яблоки, ананасы. Нехватку же витамина D можно восполнить прогулками на свежем воздухе и пребыванием на солнце, а также потреблением желтков яиц и филе рыбы жирных сортов.



2 – Организация закаливания, прогулок и игр на свежем воздухе, а также любых видов двигательной активности.

Общее укрепление состояния здоровья, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, а также любая двигательная активность, особенно на свежем воздухе, помогает сохранить, а иногда даже восстановить зрение детей. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом также пойдут ему на пользу.

3 – Ограничение времени просмотра телевизора или игр на компьютере, планшете, телефоне и прочем.

Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь сидел перед телевизором или компьютером (планшетом или каким-либо другим электронным устройством). Нельзя смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету, что приведет к неприятным последствиям. Советы тифлопедагога по просмотру телевизора можно найти в Памятке родителям «Рекомендации тифлопедагога по просмотру телевизора», находящейся в папке «Рекомендации специалистов».

4 – Организация достаточной освещенности помещения для занятий или игр.

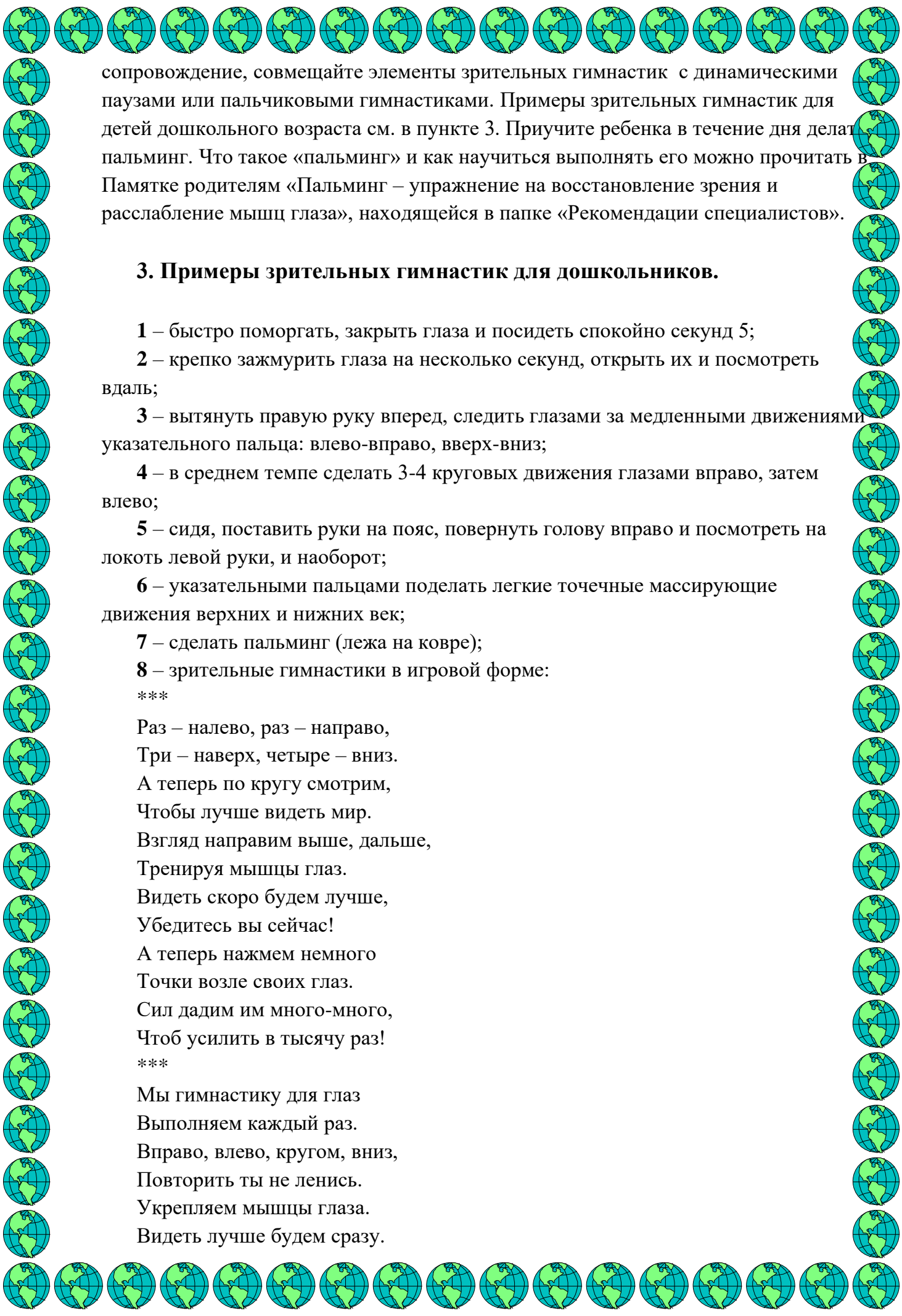
Если ребенок занимается, читает, раскрашивает, рисует, лепит, играет и прочее при плохой освещенности острота зрения у него постепенно снижается. Даже в пасмурную погоду для создания достаточной освещенности надо включать свет. Доказано, что если света мало, это хуже влияет на зрение, чем искусственное и естественное освещение вместе. Если ребенок занимается за столом, то стол надо ставить так, чтобы свет на него попадал слева. Искусственное освещение не должно быть слишком ярким. Это раздражает сетчатку глаза и приводит к быстрому утомлению.

5 – Не разрешайте ребенку читать или рассматривать мелкие картинки в темноте, лежа или в движущемся транспорте.

Когда ребенок читает или рассматривает мелкие картинки в движущемся транспорте, книга от постоянных толчков то удаляется от глаз, то снова приближается, при этом кривизна хрусталика то увеличивается, то уменьшается, а глаза все время поворачиваются, ловя ускользающий текст. В результате наступает ухудшение зрения. Когда же ребенок читает или рассматривает картинки лежа, положение книги в руках по отношению к глазам постоянно меняется, освещенность также обычно недостаточна, что наносит вред здоровью глаз. Для детей, имеющих нарушения зрения, всегда старайтесь представлять информацию (книги, картинки, плакаты и проч.) в статичном виде (на столе, на подставке, на доске, на стене и проч.).

6 – Приучайте ребенка с детства делать динамические паузы в работе и гимнастики для глаз, а также пальминг.

Превратите ежедневные гимнастики для глаз в увлекательную игру. Подбирайте для гимнастик различные темы, голосовое или музыкальное



сопровождение, совмещайте элементы зрительных гимнастик с динамическими паузами или пальчиковыми гимнастками. Примеры зрительных гимнастик для детей дошкольного возраста см. в пункте 3. Приучите ребенка в течение дня делать пальминг. Что такое «пальминг» и как научиться выполнять его можно прочитать в Памятке родителям «Пальминг – упражнение на восстановление зрения и расслабление мышц глаза», находящейся в папке «Рекомендации специалистов».

3. Примеры зрительных гимнастик для дошкольников.

1 – быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5;

2 – крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль;

3 – вытянуть правую руку вперед, следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево-вправо, вверх-вниз;

4 – в среднем темпе сделать 3-4 круговых движения глазами вправо, затем влево;

5 – сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот;

6 – указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век;

7 – сделать пальминг (лежа на ковре);

8 – зрительные гимнастики в игровой форме:

Раз – налево, раз – направо,

Три – наверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим выше, дальше,

Тренируя мышцы глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тысячу раз!

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.



Глазки вправо, глазки влево,
И по кругу проведем.
Быстро-быстро поморгаем
И немножечко потрем.
Посмотри на кончик носа
И на бровки посмотри.
Круг, квадрат и треугольник
По три раза повтори.
Глазки закрываем,
Медленно вдыхаем.
И на выдохе опять
Глазки заставляй моргать.

9 – тематические зрительные гимнастики:

«Огуречик»

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик,
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

- Взор переводят вправо, влево.
- Взор переводят вверх, вниз.
- Моргание глазами.
- Закрывают глаза.

«Котик»

Ходит котик по дорожке,
Смотрит котик к нам в окошко,
Котик серенький,
Хвостик беленький.

- Взор переводят вправо, влево.
- Широко открывают глаза.
- Моргают.
- Закрывают глаза.

«Зоопарк»

В зоопарке мы ходили
К каждой клетке подходили
И смотрели всех подряд:
Медвежат, волчат, лисят.

- Взор переводят вправо, влево.
- Широко открывают глаза.
- Моргают.
- Закрывают глаза.

«Мяч»

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой.

- Моргают глазами.
- Взор переводят вправо, влево.
- Широко открывают глаза.
- Зажмуривают глаза.