

Консультация для родителей «Профилактика нарушений зрения у дошкольников в детском саду и дома»

Из всех органов чувств человека глаза считаются самым драгоценным даром природы. Зрение дает людям почти 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение. Потеря зрения, особенно в детском возрасте - это трагедия.

Поскольку организм ребенка очень восприимчив ко всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте развитию зрения должно быть уделено особое внимание.

Важное значение для сохранения зрения детей имеет правильная организация занятий.

Дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте - читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения.

Но надо помнить, что общая продолжительность занятий в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет, и одного часа в 6-7 лет. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня и чтобы между этими занятиями было время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз.


Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Чтобы улучшить зрение ребенка, нужно подобрать ему соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые игры с использованием мяча. Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки, пазлы и т.д.).

Профилактику неправильных зрительных привычек у ребенка начинают уже с 2-3-х лет. Детей учат периодически моргать, не горбиться, просят чаще менять взгляд с ближнего на дальние предметы и обратно. Постепенно эти упражнения из игры для ребенка превратятся в полезную привычку.

Очень важно обучить ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительный просмотр телепередач или занятий на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение.

Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере для дошкольников не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора - от 2-х до 5-ти метров. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой



руки ребенка. Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.

Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь равномерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребенка во время работы не должно быть отражающих поверхностей.

Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности - 30-35 см.

Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости.

Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, руки свободно лежат на столе, локти не свисают, ноги всей стопой опираются на пол или скамеечку. Стул на 3-5 см задвинут под стул. Важно научить ребенка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно рукой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула.

Воспитать у ребенка эту привычку помогает соответствующая мебель для занятий. Нельзя заниматься за круглым или кухонным столом.

Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, т.к. эта привычка может явиться одним из провоцирующих близорукость факторов.

Однако между посещениями врача вы можете сами установить первые признаки нарушения зрения у ребенка.

Обратите внимание, как смотрит ваш ребенок, особенно после дневного сна. Если один его глаз открывается не полностью, если для того, чтобы посмотреть на вас, он поворачивает голову, если он медленно мигает, прежде чем взять игрушку, которую попросил, - у вас есть основания для беспокойства о состоянии его зрения.

В теплое время года проследите, с какой стороны лица ребенок загорел больше. Обычно, когда один глаз слабее другого, ребенок с этой стороны подставляет лицо солнцу, и оно больше загорает со стороны слабого глаза.

Кроме перечисленных выше мер профилактики нарушения зрения у детей дошкольного и школьного возраста, не следует пренебрегать и гимнастикой для глаз.

Комплексы упражнений для детей по профилактике нарушения зрения

Упражнения 1. Метка на оконном стекле. К стеклу приклеить кружок диаметром 7 см. Воспитатель или взрослый дает команду: «Посмотрите на кружок (фигуру) на окне (3 – 4 сек.). Теперь давайте посмотрим на то дерево (здание), которое вы видите вдаль (3 – 4 сек.)». Повторить 5 – 6 раз,

переключая внимание детей с метки на стекле на удаленные объекты, видимые из окна (дом, чердак, дома, дерево).



Упражнения 2. Дети встают и, не отрывая взора от предмета в руках воспитателя (мяч, игрушка) приседают. Воспитатель дает указание:

- Дети, встаньте прямо, смотрите на фигурку (мяч) в моих руках.
- Теперь приседаем и продолжаем смотреть на мяч (фигурку). Спина прямая, голову держим прямо.

Повторить 5 – 6 раз.



Упражнения 3. Приседание с предметом в руках.

Воспитатель дает указание:

- Дети встаньте прямо, обеими руками возьмите карандаш (линейку). Руки прямые, вытянутые вперед, карандаш (линейка) перед собой, смотрите на карандаш. Приседаем, голову держим прямо.

Повторить 5 – 6 раз.



Упражнения 4. Прицеливание.

Воспитатель прикрепляет к доске (стене) на уровне глаз ребенка (90 см от пола) квадрат (кружок треугольник). Далее дает указание:

- Дети, возьмите в правую руку карандаш, держите его перед собой на уровне глаз. Посмотрите все на кончик карандаша, совместите его с основанием квадрата (кружка, треугольника).

Повторить 5 – 6 раз.

Упражнения 5. Упражнение можно выполнять, не вставая с места. По команде воспитателя дети поочередно переключают внимание с картинки на картинку, развешенных в каждом углу комнаты. Время задержки внимания на каждой картинке 1 – 2 сек. Полный цикл упражнения повторить 3 раза.