государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

**«Профилактика нарушения зрения у дошкольников»**

**(консультация для педагогов)**

старшая м/сестра

Герасимчук Галина Геннадьевна

п.г.т. Стройкерамика

**Консультация для педагогов**

**«Профилактика нарушения зрения у дошкольников»**

Зрение является одним из основных органов чувств, который обеспечивает человеку до 90% информации об окружающем мире. Но зрительная система очень хрупка и уязвима, особенно в детском возрасте. Ещё 10 лет назад медики говорили о снижении зрении у детей начальной школы, то сейчас детей с ослабленным зрением стало много и в дошкольных учреждениях.

Анализ заболеваемости воспитанников в нашем учреждении за последние 3 года показал, что количество воспитанников с нарушением зрения с каждым годом увеличивается.

В связи с этим одним из задач годового плана в этом учебном году:

- активизировать использование методов для профилактики нарушений зрения у воспитанников

Причины нарушения зрения

1.Повышенная нагрузка на глаза (отсутствие ограничения просмотра телевизора и времени, проведенного за компьютером) со стороны родителей

- Длительный просмотр телевизионных передач вызывает зрительное утомление, которое сопровождается нарушением кровоснабжения тканей глаза, напряжением глазных мышц, что в конечном итоге ведет к снижению зрения.

- Какие бы современные средства защиты не имел монитор компьютера, длительное нахождение у экрана отрицательно сказывается на зрении . В результате длительного, непрерывного устремления взора на экран монитора, глазные мышцы находятся в постоянном напряжении, что приводит к зрительному утомлению

Многие дети часами просиживают за монитором, целиком поглощенные компьютерными играми. Особенно вредны для зрения всевозможные «стрелялки» , мелькающими световыми и цветовыми эффектами.

-Длительные занятия или игры, связанные с напряжением зрения.

2.Неправильная посадка за столом при выполнении зрительной работы.

Неправильная посадка - сутулость, искривление позвоночника - приводят к повышенному напряжению наружных и внутренних мышц глаза, а также мышц шеи и позвоночника.

В результате глаза "работают" с перегрузкой и быстро утомляются. Кроме того, постоянное напряжение различных групп мышц нарушает процесс кровообращения в глазах, что способствует "изнашиванию" глаз и появлению или прогрессированию глазных заболеваний.

3.Недостаточное освещение рабочего места.

Все зрительные функции резко снижаются в условиях плохой освещённости.

4.Снижение иммунитета, частые инфекционные или воспалительные заболевания глаз.

Это ячмени, конъюнктивиты и другие проблемы с глазами.

Причинами конъюктивита могут быть бактерии, вирусы, которые вызывают ОРЗ, ангину.

5.Неблагоприятные воздействия на глаза окружающей среды.

Солнечное излучение, плохая экология, пыль, хлорированная вода отрицательно влияет на орган зрения. Если ребенок будет долго смотреть на солнце, на искры сварки, постоянно подвергаться попаданию соринок и песка в глаза, терпеть микротравмы глаз, которые могут происходить ежедневно – велика вероятность, что в скором будущем у ребенка начнутся проблемы со зрением.

6.Недостаток витаминов,важных для зрения, в рационе тоже может причиной нарушений зрения у детей.

7. Нарушение гигиены зрения

Профилактика нарушения зрения у детей.

1. Рациональная организация зрительного  труда;

Разумные зрительные нагрузки.

Как любой человеческий орган, глаза, от чрезмерных усилий и напряжения, утомляются и снижают эффективность своей работы.

-Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха глаз.

- Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.).

-Непрерывная длительность просмотра телепередачи в младшей и средней группах - не более 20 мин., в старшей и подготовительной- не более 30 мин.

-Необходимо обеспечить достаточную дистанцию до монитора компьютера – 40-60 см, и до телевизионного экрана – 2-3 метра.

1. Соблюдение светового режима

Освещение рабочего места

Для предотвращения переутомления или усталости ребёнка, очень важно соблюдать световой режим

Освещение рабочей поверхности должно происходить следующим образом: источник света обязательно должен располагаться спереди и с противоположной стороны от ведущей руки. Свет всегда должен быть мягким (матовая лампа), не бьющим в глаза, но равномерно освещающим место занятий. Исключения составляют рассматривание картинок или чтение книг, в этом случае источник света может находится с любой стороны, главное что бы он равномерно освещал рабочую поверхность и не ослеплял глаза. Необходимо поддерживать уровень естественной освещенности на все время пребывания ребёнка в игровой деятельности.

3.Формирование навыка у детей правильной посадки при зрительной работе

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.

4.Сбалансированные физические нагрузки и свежий воздух

Для сохранения зрения абсолютно необходим свежий воздух, который ребенок должен получать постоянно. 1,5-2 часа в день минимум ребенок должен проводить на улице. Причем все это время он должен не сидеть на лавочке с книжкой, а больше гулять, бегать, двигаться.

5.Разнообразное, полноценное, богатое белками и витаминами питание.

Для зорких глаз полезны продукты с высоким содержанием витаминов А и С. Это творог, мясо, кефир, рыба, морковь, яблоки, курага, черника, смородина и лимоны. В межсезонье не отказывайте себе и детям в аптечных витаминно-минеральных комплексах для глаз.

7.Соблюдение гигиены глаз

Основными мерами профилактики распространения инфекционных заболеваний глаз являются соблюдение личной гигиены, индивидуальные полотенца, постельное белье.

8.Использование наглядных пособий, методических учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам

9.Формирование привычки выполнять упражнения, направленные на снятие зрительного утомления в детском саду и дома

Цель зрительной гимнастики:

* включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка;
* формировать у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения.

Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, способствует к хорошему качеству зрения на разных расстояниях, снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных  заболеваний.

Общие правила проведения зрительной гимнастики:

* фиксированное положение головы. Необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз;
* длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минуты в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах;
* выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объемом интеллектуального напряжения, объемом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а также видом занятия.
* После выполнения упражнения хорошо потянуться, от души зевнуть и часто поморгать.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1.Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2.Крепко зажмурит глаза (считая до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз.

3.Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4.Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5.В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазными яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

6.Выполняется сидя. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох. Повторить 5-6 раз.

7.Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5-6 раз.

8.Выполняется сидя. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

9.Выполняется сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем сделать ими круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

10.Выполняется сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раза.

Физминутки

1.Всю неделю по - порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.  
Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).  
2.Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.  
Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).  
3.В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.  
Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).  
4.По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.  
Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).  
5.В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.  
Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).  
6.Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.  
Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).  
7.В воскресенье будем спать,  
А потом пойдем гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Указанные упражнения выполняются по возможности в середине каждого занятия. Продолжительность одной тренировки в пределах 3-5 минут.

Обучать детей упражнениям для глаз можно, начиная уже с 2-3-х лет.

Превратив эти упражнения из игры в привычку, можно добиться того, чтобы ребенок включал упражнения в комплекс поведенческих гигиенических процедур.