

Рекомендация тифлопедагога: «Охрана зрения дошкольника»

Чтобы сохранить и улучшить зрение ребенка, необходимо формировать здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее поведение дошкольника. Предлагаю вашему вниманию некоторые средства, методы и приемы охраны зрения, которые можно использовать как в работе с детьми с нормой, так и с нарушением зрения.

1. Соблюдайте гигиенические правила зрительной работы:

- соблюдение норм освещенности (300 – 500 люкс на поверхности), свет не должен бить в глаза, не должно быть резких световых границ (вроде настольной лампы в темной комнате), свет должен падать слева (для левшей - справа), необходимо следить за осанкой ребенка (80% света загораживается низко склоненной головой), лучшее освещение – естественное (окна не загораживать большими цветами, шторами), лампы – люминисцентные;
- просмотр телевизора: расстояние 2,5 – 3 м, не более 1 часа в день с перерывами, смотреть сидя (не лежа!), комната не затемнена;
- использование компьютера: с 4 лет не более 2 - 3 раз в неделю 1 раз в день (не вечером) по 10 – 15 мин для детей с нормой зрения, по 5 – 10 мин для детей с нарушением зрения, монитор на расстоянии 25 – 30 см чуть выше уровня глаз (чтобы работали верхние окологлазные мышцы), комната не затемнена.

2. Проводите зрительную гимнастику для глаз.

Обязательным компонентом работы с детьми с нормой зрения для профилактики зрительных нарушений, а также для детей с нарушением зрения является зрительная гимнастика. Она может проводиться много раз в день в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, на занятии, перед занятием, между занятиями от 3 до 5 мин. При проведении упражнений очки снимаются для расширения поля зрения.

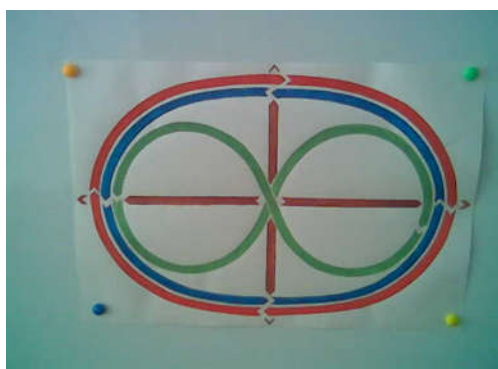
Существуют как расслабляющие упражнения для глаз (моргание, поглаживание, пальминг, перевод взгляда вдаль), так и активизирующие.

1) Игровые физминутки и комплексы по словесной инструкции: взрослый перечисляет действия, которые нужно выполнять глазами.



2) Офтальмологическая пауза с предметами: ребенок прослеживает глазами за предметом в руках взрослого (предмет должен быть крупный, яркий, не сливаться с одеждой), за индивидуальными предметами (должны удобно лежать в руке, быть достаточно яркими, не мелкими и не чересчур крупными). Необходимо обратить внимание на то, где стоит ребенок при прослеживании глазами за предметом в руках взрослого – он должен находиться напротив, не стоять боком, иначе не сможет качественно проследить за предметом. Ребенок с низкой остротой зрения должен стоять близко.

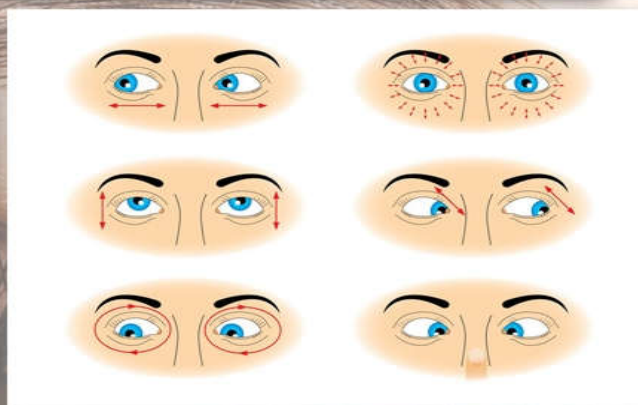
3) Упражнения на зрительных тренажерах. Тренажеры могут располагаться на потолке и стене. Главная цель гимнастики - натренировать зрительные мышцы: привести в действие те, которые бездействовали, и дать отдохнуть мышцам, выполнявшим основную работу, упражнять в прослеживании по определенной траектории.



4) Эта гимнастика объединяет в себе различные движения глазного яблока, которые помогают тренировать аккомодацию.

Гимнастика для глаз по Э.С. Аветисову

Автор
лечебно-профилактической гимнастики Аветисов Эдуард Сергеевич является профессором медицины в области офтальмологии. Он много времени посвятил изучению проблем профилактики различных заболеваний глазного аппарата.



Доктор Э.С. Аветисов отмечал, что среди пациентов с миопией количество людей с проблемами со здоровьем практически вдвое выше, чем среди остальных людей. Этот факт может свидетельствовать о том, что в процессе профилактики заболеваний глазного аппарата оздоравливается и весь организм в целом. Связано это с тем, что закаливание и нормальная физическая активность снижают риск как заболеваний глаз, так и системных отклонений.

Гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветисова объединяет в себе различные движения глазного яблока, которые помогают тренировать такую важную функцию оптической системы, как аккомодация. Ежедневное выполнение этих упражнений необходимо проводить в перерывах между напряженной работой. Тем самым гимнастика помогает снять напряжение, утомление, что является отличной профилактической мерой в борьбе с близорукостью, в особенности у людей, которые много читают или проводят время за компьютером.

5) Пальминг – одно из расслабляющих упражнений для глаз. Предложен У. Бейтсом. Может выполняться как сидя, так и лежа.



6) Хочу предостеречь от распространенного на сегодняшний день заблуждения о пользе электронных зрительных гимнастик! Они позиционируются как расслабляющие упражнения для глаз. Это в корне неверно. Глаз не может расслабиться, пристально глядя на бегающие по экрану фигурки. Также эти упражнения не могут заменить зрительные упражнения, так как экран ограничен в пространстве, а для эффективных зрительных упражнений поле зрения должно быть широким настолько, насколько это возможно (поэтому ребенок и снимает очки во время упражнений).

3. Витаминизируйте питание ребенка.



4. При подборе книг, раскрасок, игрушек учитывайте остроту зрения ребенка.

Острота зрения от 0,4 и ниже – крупные детали пазлов, конструктора, изображений, четкие широкие линии контура; от 0,5 до 0,7 – средняя величина, приемлемы тонкие линии; от 0,8 до 1 – допускаются мелкие детали игрушек, изображений, тонкие линии.

Надеюсь, что сведения, полученные вами в рекомендации, будут полезны и помогут вам в решении такой актуальной задачи, как сохранение и улучшение зрения ваших детей.