

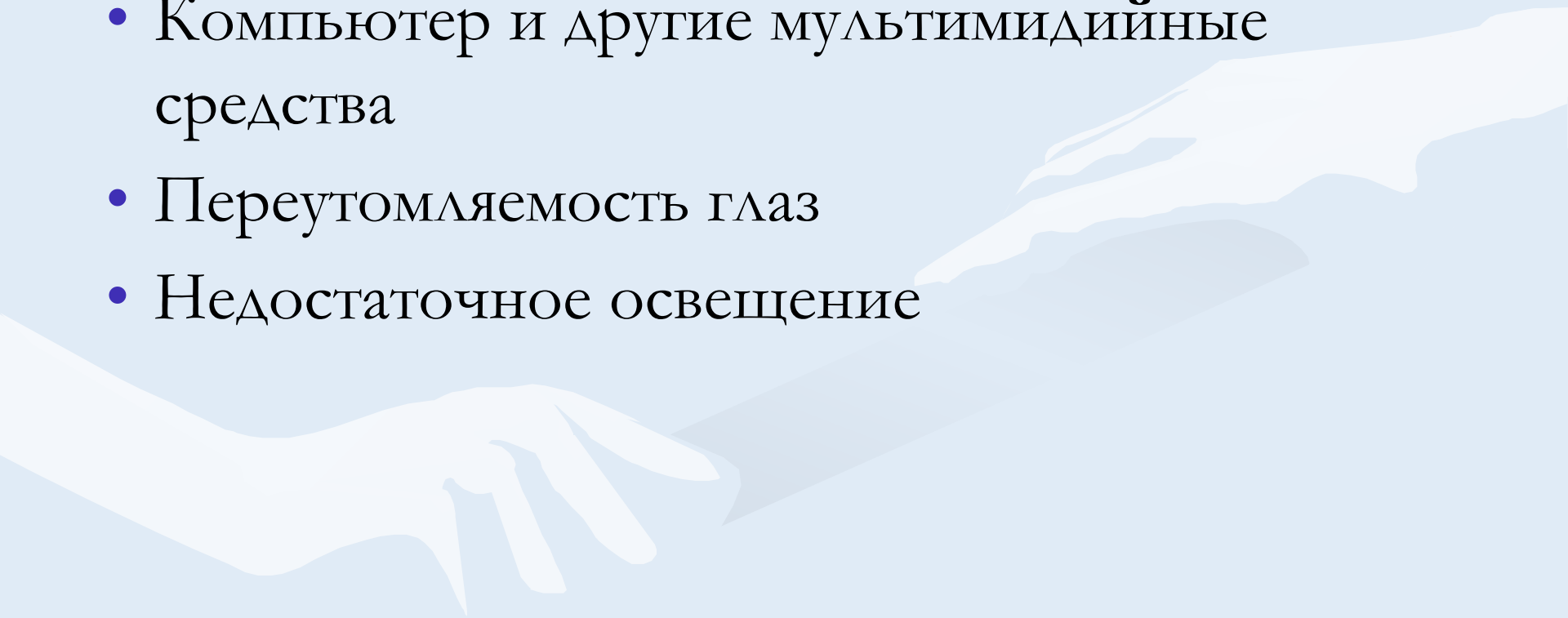
Профилактика здоровья глаз

МАДОУ ЦРР д.с № 272

Жуланова Ирина Викторовна.

Причины нарушения зрения

- Просмотр ТВ
- Компьютер и другие мультимедийные средства
- Переутомляемость глаз
- Недостаточное освещение



СанПиН

- . Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах - не более 20 мин., в старшей и подготовительной - не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня).

- **12.21. Непосредственно образовательную деятельность с использованием компьютеров для детей 5 - 7 лет следует проводить не более одного в течение дня и не чаще трех раз в неделю** в дни наиболее высокой работоспособности: во вторник, в среду и в четверг. После работы с компьютером с детьми проводят гимнастику для глаз. Непрерывная продолжительность работы с компьютером **в форме развивающих игр для детей 5 лет не должна превышать 10 минут и для детей 6 - 7 лет - 15 минут.**

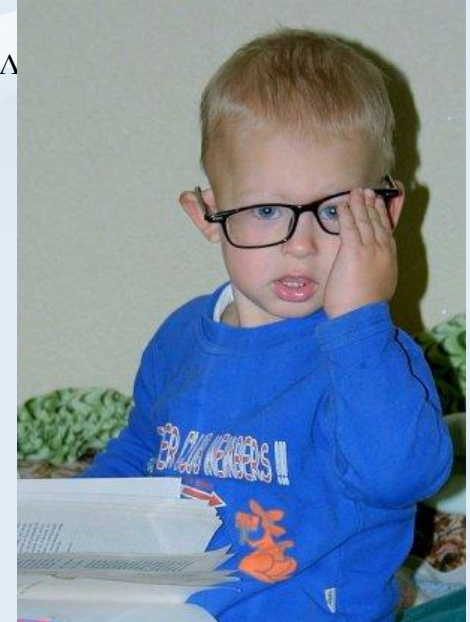
Недостатки зрения

- Утомляемость глаз
- Снижение уровня зрения



Симптомы на которые надо обратить внимание взрослому

- - Ребенок держит книгу или другой предмет слишком близко к глазам;
- - Ребенок закрывает один глаз или прикрывает его рукой;
- - Ребенок часто теряется в пространстве и быстро устает;
- - Ребенок жалуется на головные боли и переутомление глаз;
- - Двоение в глазах.
- - Нарушение зрительно-моторной координации;
- - Проблемы, связанные с перемещением в пространстве ребенок ударяется о стоящие предметы, роняет вещи на пол;



Актуальность и задачи

Актуальность данной темы в том что стало многодетей с нарушением зреия, снижением зрения, утомляемостью глаз.

Основная наша задача это профилактика данных нарушений.



Как можно помочь ребенку в доу (способы)

- Гимнастика игровая коррекционная физминутка, с предметами, по зрительным тренажёрам, комплексы по словесным инструкциям
- Визуальный тренажор для глаз Чиркиной Г.В
- Индивидуальные тренажоры- «Палочки-выручалочки
- Тренажор солнышко методика Ковалева В.А

Это будет профилактика снижения зрения, развитие двигательных мышц глаз, предупреждение утомляемости глаз.

Когда это проводить?

В перерывах во время монотонной работы
сильной концентрации глаз (развитие
мелкой моторики(называние бусин на
леску))

После настольных-
дидактических игр



Регулярное проведение коррекционных упражнений показало, что:

- У детей повышается острота зрения, развиваются двигательные функции глаз, развивается бинокулярное зрение;
- Повышается познавательная активность, улучшается психо — эмоциональное самочувствие и здоровье детей

- Применение зрительных тренажеров, позволило увеличить работоспособность, внимательность, активность дошкольников, отмечается устойчивый интерес к знаниям и самоконтроль. Все это позволяет не только сохранить здоровье дошкольника, но и улучшить его

Комплекс упражнений (Универсальный)

Лучшая профилактика нарушений зрения у детей – это специальная гимнастика для глаз. Предлагаем Вам несколько простых упражнений.

- Упражнение № 1

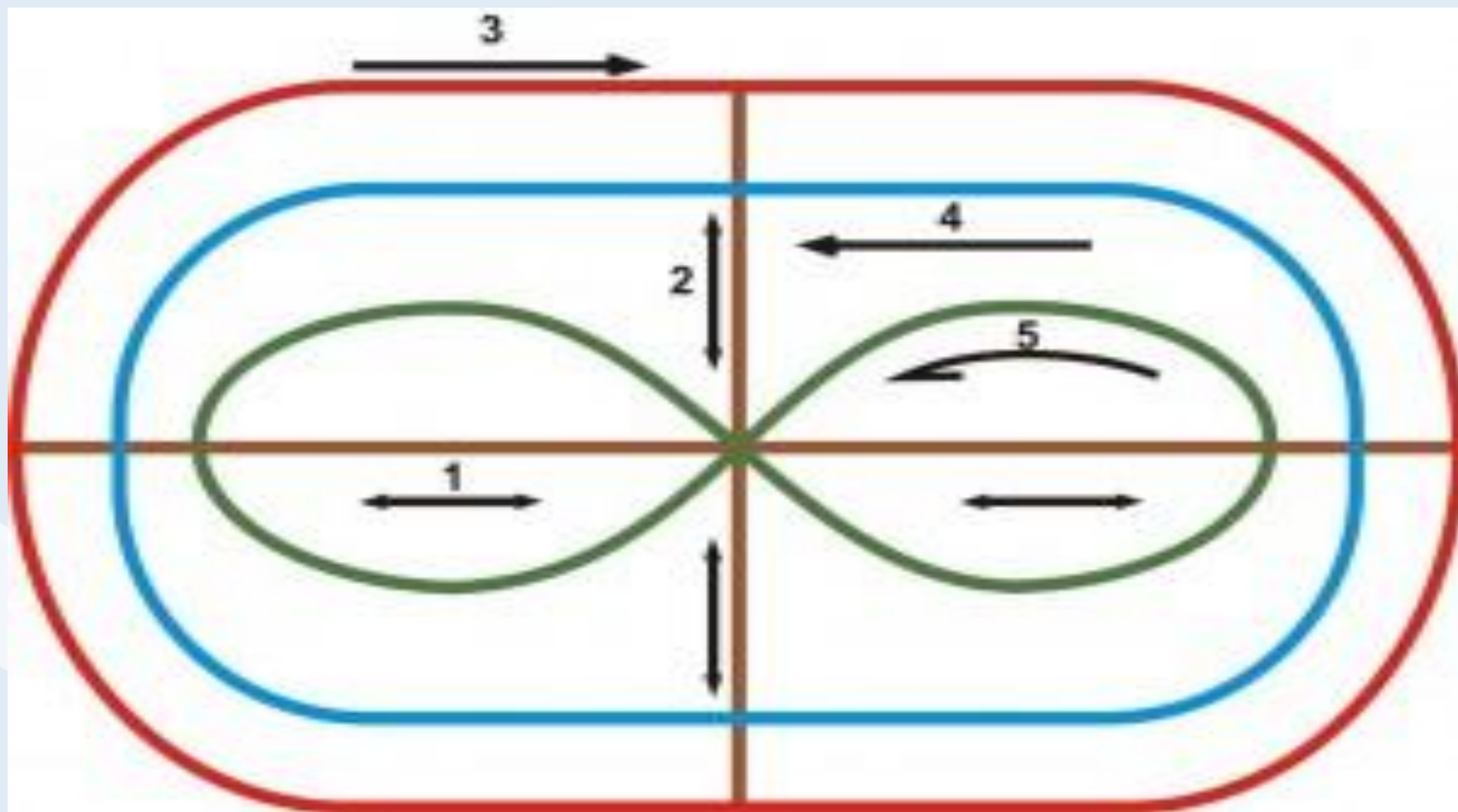
Предложите малышу «пострелять глазками», двигая их по горизонтали. Сначала нужно посмотреть влево, досчитать до 5, а затем перевести взгляд вправо и тоже посчитать до 5, а затем посмотреть вперед и закрыть глаза. Повторить 3-4 раза.

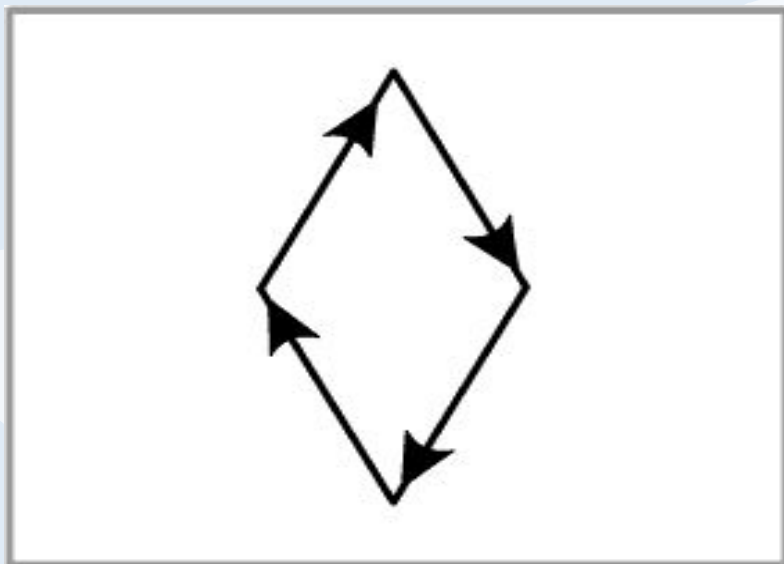
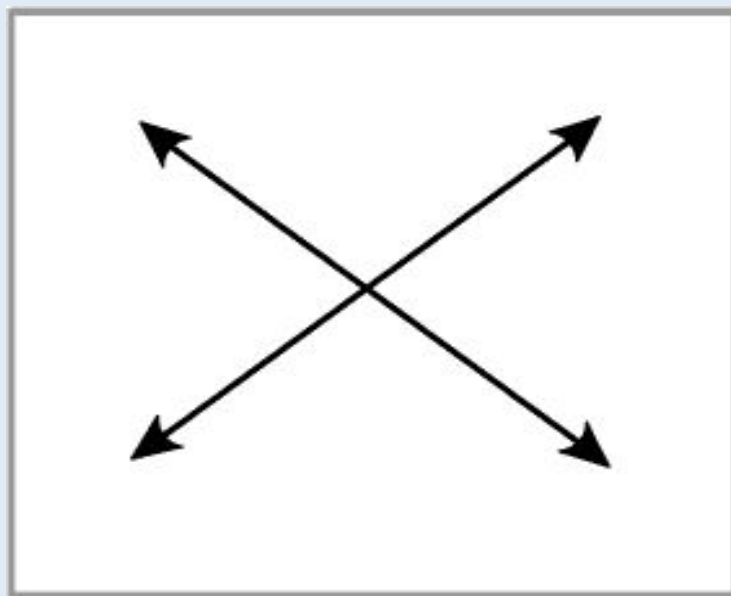
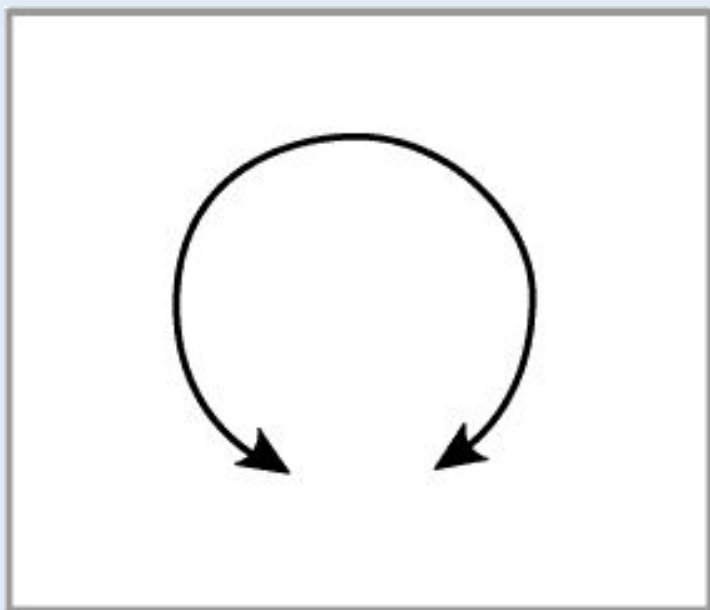
- Упражнение № 2

А теперь пусть ребенок подвигает глазками вертикально: вверх-вниз – также досчитывая до пяти. Заканчивается упражнение так же – посмотреть вперед и закрыть глазки. Повторить 3-4 раза.

- Упражнение № 3
- Предложите малышу попробовать «скосить глаза», как зайчик. Пусть он посмотрит обоими глазами на кончик носа и, досчитав до 20, закроет глазки, чтобы отдохнуть. Повторить 3-4 раза.
- Упражнение № 4
- Есть еще одно хорошее упражнение для профилактики нарушений зрения у детей. Сильно-сильно зажмурьтесь вместе с ребенком, а потом резко широко откройте глаза. Повторите 3-4 раза.
- Упражнение № 5
- И, напоследок, быстро-быстро поморгайте глазками, считая до 30. После этого отдохните, закрыв глаза. Повторите также 3-4 раза.

Примерные тренажоры для глаз

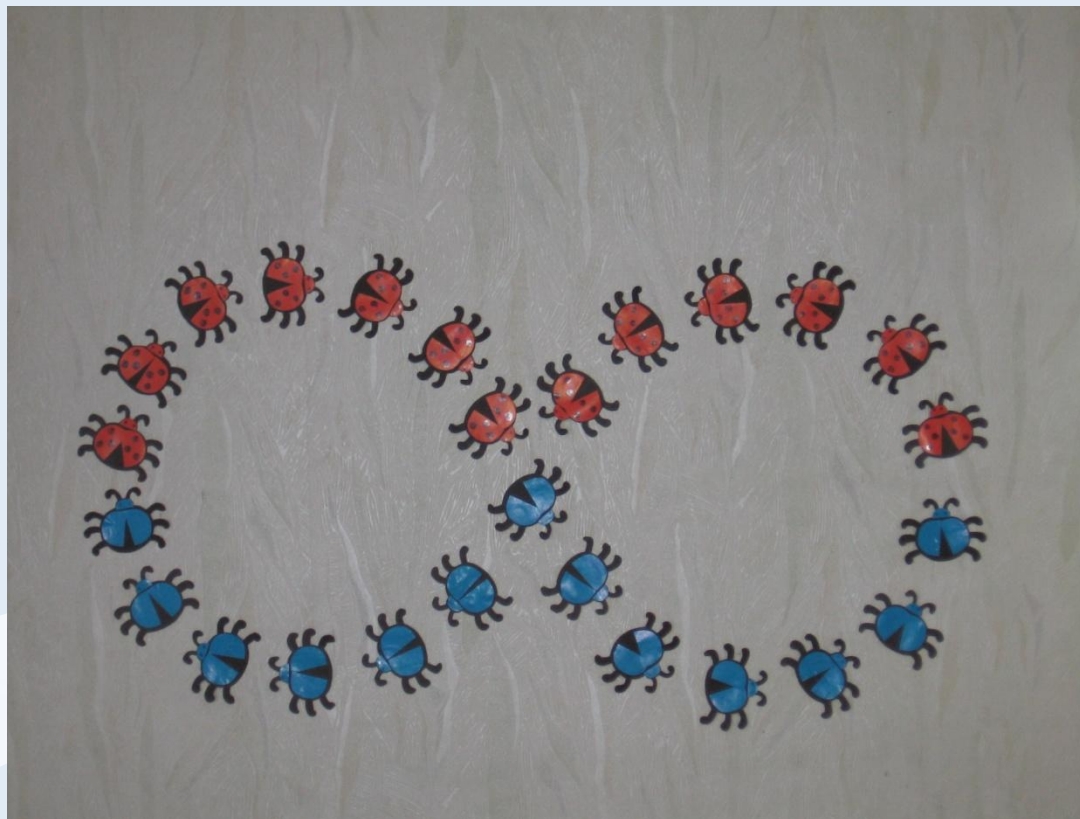




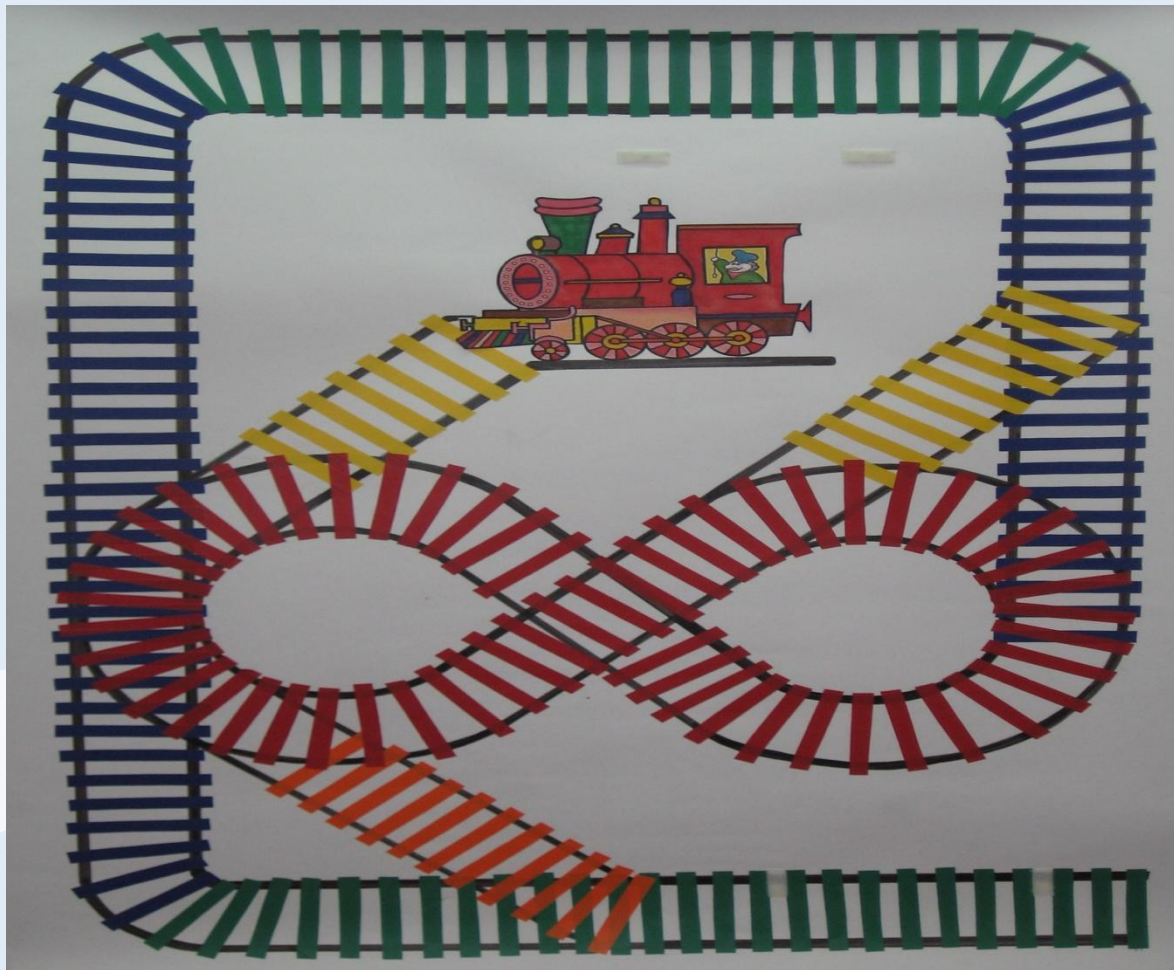
Бабочки и цветочки



Жучки паучки



поезд



Тренажор бабочка



Спасибо за внимание

