

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 286 компенсирующего вида»



Рекомендации по охране зрения

Консультация для воспитателей

**Арефьева Ирина Михайловна,
учитель-дефектолог высшей квалификационной категории**

Новосибирск 2020

Каким бы низким ни было зрение у ребенка, сохранить его, а в некоторых случаях и улучшить - важная задача, в решении которой большая роль принадлежит воспитателям и родителям.

Педагоги должны тщательно выполнять все назначения врача и его рекомендации. Если ребенок носит очки, то нужно следить за их чистотой, регулярно протирать их специальной салфеткой из замши или фланели

Среди гигиенических мероприятий особенно большое значение имеет создание рационального освещения. Хорошее освещение способствует лучшему самочувствию и большой производительности труда. Вместе с этим снижается утомление и особенно утомление зрения при различных работах с мелкими предметами. Глаз всегда стремится видеть ясно - он приспособляется к освещению.

При слабом или пониженном освещении возникает необходимость приближать предмет ближе к глазам, что приводит к сокращению в глазу ряда мышц, сдавливание стекловидного тела, сплющивание стенок глазного яблока в результате глазное яблоко принимает удлиненную форму, что приводит к нарушению рефракции.



Наиболее благоприятным для здоровья считается дневной свет, поэтому необходимо следить, чтобы на подоконниках не стояли высокие комнатные цветы и другие предметы, препятствующие проникновению света. Очень важно следить за чистотой стекол. Так как загрязненные, так как загрязненные, запыленные окна снижают освещенность до 40%.

Если дневного света оказывается недостаточно, используется дополнительный искусственный источник. Уголок, где играет ребенок, должен быть хорошо освещен.

Книги, напечатанные мелким шрифтом на бумаге плохого качества, не следует разрешать читать детям. Бумага, используемая для письма и рисования, не должна просвечивать и быть глянцевой. Иллюстрации должны быть четкими, тона окрашивания близкие к естественным.

Организация режима является одним из условий нормального развития ребенка. Особое внимание следует обратить на физическое воспитание, так

как оно имеет большое корректирующее значение. Однако при этом необходимо получить консультацию у врача - офтальмолога, поскольку при таких заболеваниях, как глаукома, высокая осложненная близорукость, заболевания сетчатки противопоказаны упражнения, связанные с резкими и длительными наклонами, подъемом тяжестей, резкими прыжками, длительными пребыванием в согнутом положении, сбором мелких деталей, требующими зрительного напряжения.

Непрерывная зрительная работа не должна превышать 15-20 минут. Резкий наклон головы, согнутое положение корпуса, длительная односторонняя нагрузка вызывают неправильную позу, которая может повлечь развитие искривления позвоночника, нарушение осанки, отягощение и обострение глазных заболеваний, зрительного и общего утомления.

Периодически при длительной зрительной работе необходимо проводить с детьми зрительную гимнастику. Цель зрительной гимнастики включить в динамическую работу глазные мышцы, бездействующие при выполнении заданий, и наоборот - расслабить те глазные мышцы на которые падает основная нагрузка. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности.