

Филиал муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 43» - «детский сад № 40»

Городская научно-практическая
«Актуализация проблем современного образования: воспитание человека
средствами дошкольного, общего и дополнительного образования»

Направление « Организация воспитательной работы в образовательных
организациях»

Педагогический проект
"Посмотрим на мир здоровыми глазами"

Автор: Никитенко Татьяна Николаевна,
воспитатель,
высшей квалификационной категории

г. Славгород
2021г.

Оглавление

Введение.....	3
1 Цель.....	4
2 Задачи	4
3 Формы и методы реализации проекта.....	5
4 Организационные формы работы.....	6
Литература.....	10
Приложение.....	11

«Педагоги могут и должны сделать всё возможное для нормального развития детского зрения – прекраснейшего дара природы, позволяющего познавать и видеть окружающий нас мир»
профессор Г. Г Демирчоглян

Актуальность:

С самого рождения мы познаем мир через глаза. Глаза даны человеку, чтобы видеть мир, они – способ познания объемного, цветового и стереоскопического изображения и сохранение зрения является одним из важнейших условий активной деятельности человека в любом возрасте.

И каждый должен помнить, как важно оберегать и сохранить зрение. Потеря зрения особенно в детском возрасте – это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте зрению должны уделять особое внимание. Особенно остро встает вопрос в настоящее время из-за пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение.

Нарушения зрения у детей сочетаются с рядом неврологических синдромов, что свидетельствует не только о задержке созревания центральной нервной системы, но и повреждении отдельных мозговых структур. Это проявляется, прежде всего, в нарушении умственной работоспособности, произвольной деятельности и поведении детей, а также быстрой истощаемости и пресыщаемости любым видом деятельности, повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, происходят изменения в мелкой моторике.

Именно по этой причине работа с детьми нацелена, на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья глаз, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре и послужила отправной точкой для создания нашего проекта.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека.

Зрение – самый мощный источник наших знаний о внешнем мире, воспринимающий 80 % всей поступающей информации.

Исследования физиолога В.Ф. Базарного показали, что к основным причинам нарушения зрения относятся:

- патология беременности,
- низкий уровень физической активности детей раннего и дошкольного возраста,
- резкий переход с произвольного зрительного режима в условиях детского сада, на школьный режим занятий с длительными нагрузками на аккомодационный аппарат глаза.

Пояснительная записка.

Тип - практико-ориентировочный; информационно-творческий, коллективный.

Участники: - дети старшей группы, их родители.

Масштаб - осуществляется внутри группы с детьми с нарушением зрения;

Срок реализации проекта – долгосрочный

Цель проекта:

объединение усилий семьи и ДООУ в ранней профилактике сохранения зрения у детей дошкольного возраста, пропаганда ценностей здорового образа жизни.

Задачи

Для детей:

- Показать важность данной проблемы, дать теоретические знания;
- Научить детей бережному отношению к себе, своему здоровью, своим глазам;
- Создание условий для организации мероприятий по профилактике, укреплению и коррекции зрения, обеспечивающих охрану зрения, предупреждение травматизма глаз.
- Обеспечение эмоционального настроения детей.
- Формирование навыков гигиены зрения у детей.
- Активизировать работу мышц глаз, повышать остроту зрения, развивать мелкую моторику рук.
- Подобрать и разработать дидактический материал.

Для родителей:

- Показать важность данной проблемы, дать теоретические знания;
- Подобрать консультационный материал;
- Осуществление просвещения родителей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз.
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной работе по профилактике зрения.

Проблемы

- увеличение патологии нарушения зрения, которые могут привести к слепоте, остаточному зрению, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы;
- пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение;
- несвоевременная профилактика зрения;
- полное отсутствие или частичное просвещение родителей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз.

Управление и обеспечение проекта:



Состав участников проекта:

педагоги, дети и родители воспитанников старшего дошкольного возраста.

Ожидаемый результат:

- Улучшение состояния зрения у детей.
- - Развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивного развития.
- - Улучшение восприятия и зрительно – двигательной моторной координации.
- - Развитие бинокулярного, стереоскопического зрения.
- - Повышение познавательной активности.
- - Улучшение психо – эмоционального самочувствия.
- - Укрепление общего состояния здоровья детей. Создать условия для сохранения зрения на протяжении дошкольного детства (проводится гимнастика для глаз, отдых в релаксационных уголках и т.п.);
- Сформировать устойчивый интерес детей к занятиям физической культурой; спортивным играм;
- Разработать конспекты занятий для детей старшего дошкольного возраста по теме «Наши глаза»;
- Изготовить дидактический материал по теме проектной деятельности;
- Оформить памятки «Береги глаза смолоду» и другие;
- Сформировать устойчивый интерес у родителей к проблеме укрепления и сохранения зрения детей (родители активнее посещают родительские собрания по данной теме; читают консультационный материал на стенде; соблюдают правила просмотра ТВ детьми-дошкольниками, продолжительность компьютерных игр);
- Создать условия для становления традиций проведения спортивных праздников с детьми и родителями.

Формы и методы реализации проекта

1. Анкетирование.
2. Проблемные ситуации.
3. Педагогические наблюдения.
4. Беседы.
5. Консультации для родителей.
6. Совместная организованная деятельность.
7. Оформление информации для родителей
8. Занятия.
9. Творческие мастерские.
10. Сюрпризные моменты.

Планируемое время на реализацию проекта:

Этап	Содержание деятельности	Сроки
Поисковый	Выявить уровень сформированности у	1 неделя

	воспитанников старшего дошкольного возраста и их родителей знаний, умений и навыков по сохранению зрения, ведению здорового образа жизни и применения их в повседневной жизни.	
Аналитический	Проектирование этапов проведения проекта по сохранению и коррекции зрения старших дошкольников	2 недели
Практический	Реализация образовательного проекта, направленная на организацию здоровьесозидающей жизнедеятельности дошкольников	5 месяцев
Презентационный	Презентация проекта – коллективная работа – коллаж «Берегите глазки» (подарок малышам). Выступление на педагогическом совете «Использование современных образовательных технологий в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни»	2 недели
Контрольный	Определение эффективности формирующе-преобразующих мероприятий в организации сотрудничества педагогов ДОО с родителями по формированию элементарных правил охраны зрения детей старшего дошкольного возраста	1 неделя

Организационные формы работы:

Вид деятельности	Тема	Предполагаемый результат
I. Обогащение пространственной предметно-развивающей среды		
Сбор информации, подбор загадок стихов, рассказов;	«Веселые глазки – мира краски!» «Очки-помощники», «Интересные факты о глазах»	Создание развивающей среды, обеспечивающей охрану зрения, предупреждение травматизма глаз; создание условий для организации мероприятий по профилактике, укреплению и коррекции зрения.
Изготовление моделей для моделирования	«Пирамида Здоровья» «Чтобы глаза были здоровыми»	
дидактических игр, направленных на формирование знаний о сохранении зрения	«Зашифрованное слово», «Лабиринт», «Веселый контур», «Силуэт», «Путаница»	
тематических альбомов, знакомящих с ведением	«Чтобы ваши глаза хорошо видели», «Я за здоровый образ жизни»	

здорового образа жизни, с охраной и защитой зрения		
наглядной информации для детей, родителей (законных представителей)	Папки – копилки «Советы, как стать здоровой семьёй», «Зрительные тренажеры дома» Стенда «Знай наших» (фоторепортажи с детских соревнований и занятий)	
электронных презентаций	«Оптические приборы, которые помогают хорошо видеть», «Глаза вам говорят Спасибо!», «Как устроен глаз»	
видеоролика	«Я и мое здоровье»	
памятки родителям	«Зрительная гимнастика для детей», «Как сохранить хорошее зрение!»	
буклета	«Советы бывалых» (7 советов как сохранить зрение)	
авторских электронных зрительных гимнастик в программе Power Point	«На солнечной полянке», «Путешествие с псом Барбосом»	
Создание виртуального музея	«Очки-помощники», в котором представлены оптические приборы, предназначенными для коррекции человеческого зрения, помогающие людям хорошо видеть	
II. Работа с детьми		
Беседа (диагностика)	«Я и мое зрение»	Овладение комплексами упражнений для профилактики миопии;
НОД	«Зрение я сберегу, сам глазам я помогу»; «Правильное питание – залог здоровья»; «Как сохранить глазки здоровыми»; «Наши глаза – зеркало души»; «Что умеют наши глазки»; «Как устроен наш глаз»; «Велосипед на носу»	– наличие суммы знаний, соответственной возрасту, о приёмах защиты органов зрения, о строении и функции глаз, о причинах
Экскурсии в поликлинику «Окулист»	встреча с врачом окулистом	

Эстафеты и соревнования:	«Детское многоборье», подвижные игры и упражнения с метанием в цель	заболевания глаз; – наличие желания вести здоровый образ; – повышение уровня развития у дошкольников самостоятельности и ответственности
Постановка и решение вопросов проблемного характера:	«Если в глаз попала соринка» «Можно ли носить очки здоровому человеку?»	
Опытническая деятельность	«Зоркий глаз» «Что видит слепой человек?» «Определи цвет» «Опыт Мариотта»	
Исследовательская деятельность	«Что было до...» «Как лечили глаза в древности»	
Дидактические игры	«Хорошо – плохо», «Составь целое», «Цепочка действий», «Разрешается – запрещается», «Полезно – вредно», «Научим Незнайку смотреть телевизор», «Магазин продуктов», «Цвет глаз»	
Моделирование	«Пирамида Здоровья» (составление из моделей составляющих основ здорового образа жизни); «Зоркие глаза» (составление из моделей действий, которые необходимо выполнять, чтобы сохранить зрение)	
Игры ТРИЗ	«Сам себе не навреди, глаза свои ты береги», «Наши помощники» (кольца Луллия)	
Игра-викторина	«Глаза у всех разные» (о глазах людей и животных)	
Профилактика и коррекция зрения средствами специальных упражнений	гимнастика для глаз, аутомассаж, самомассаж, пальминг	
Сюжетно-ролевая игра	– Поликлиника (на приеме у окулиста – офтальмолога)	
Групповое обсуждение	научно-популярных фильмов о строении глаза; видеоролика о защите и помощи глазам	
III. Работа с родителями		
Анкетирование	«Здоров ли Ваш малыш?»	Просвещения

родителей		родителей по
Родительское собрание с участием врача окулиста	«Забота о глазах – дело каждого»	вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз;
Семинар-практикум для родителей	«Зри в корень»	развитие практических навыков и приёмов, направленных на сохранение и укрепление зрения в повседневной жизни.
Консультации	«Как сохранить глаза здоровыми», «Гимнастика для глаз», «Здоровье ребёнка зависит от вас», «Будут здоровыми глазки всегда, если полезная в доме еда», «Здоровые глаза – здоровый малыш», «Профилактика и коррекция зрения у детей дошкольного возраста средствами специальных упражнений»	
Индивидуальные беседы	«Как с пользой для здоровья провести выходной», «Гигиена зрения у дошкольников»	
Слайдовые презентации и ролики	«Строение глаза», «Как правильно ухаживать за глазами»	
Памятка родителям	«Зрительная гимнастика для детей», «Как сохранить хорошее зрение!»	
IV. Совместная деятельность		
Творческая мастерская «Самоделкино» (совместно с родителями)	Изготовление простых тренажеров «Бабочка», «Веселые глазки»	Создание активной позиции родителей в совместной работе по профилактике зрения
Работа творческих групп	Группа «Журналисты»: – анкетирование семей и интервьюирование воспитанников и сотрудников ДООУ «Какие ассоциации у Вас возникают при слове «зрение»; – беседа с медицинскими работниками и врачом-окулистом, знающими о профилактике зрения Группа «Художники»: – конкурс плакатов «Веселые глазки – здоровые дети»;	

	– изготовление коллажа из этикеток, оберток, упаковок продуктов правильного и неправильного питания для здоровья глаз; Группа «Артисты»: – инсценировка стихотворение О. Орлова «Соринка»; – конкурс частушек о ЗОЖ Группа «Оформители» – изготовление буклета «Я берегу свое зрение»; – оформление презентации Power Point «Как мы бережем свое зрение»	
Составление считалок, загадок, стихов на тему	«Все о зрении»	
Рисование рисунков	«Мои веселые глазки», «Я за здоровый образ жизни», «Нарисуй себя здоровым», «Как устроен глаз»	
Словарные странички	знакомство с новыми видами словами: «офтальмолог», «зрачок», «роговица», «близорукость», «дальнозоркость». Цель: узнать о значении слова и рассказать об этом детям в группе	
Семейный спортивный досуг	«Мама, папа, я – здоровая семья»	
Презентация проекта	коллективная работа коллаж «Берегите глазки» (подарок малышам)	
V. Работа с коллегами		
Тестирование педагогов ДОУ	«Сотрудничество ДОУ с родителями в формировании здоровья детей»	Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения
Мастер-класс	«Очки-помощники»	
Деловая игра	«Нет ничего дороже зрения»	
Консультации	«Как сохранить глаза здоровыми»	

Предполагаемый результат освоения знаний и содержания образовательного проекта:

Сформированность у воспитанников мотивационных установок, направленных на сохранение зрения, основ культуры здоровья посредством объединения усилий семьи и ДОУ в профилактике и коррекции зрения воспитанников.

Внедрение данной образовательной модели профилактики и коррекции зрения у дошкольников и их членов семей позволит приобщить их к здоровому образу жизни, преодолеть жизненные трудности, обеспечить социализацию личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Плаксина Л.И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения. – Калуга: издательство «Адель» 1998.
2. Бернадская, М.Э. Нарушения зрения у детей раннего возраста. Диагностика и коррекция: методич. пособие для педагогов и психологов, врачей и родителей М.Э. Бернадская. – М., 2007.
3. Тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье»
4. Мишин, М.А. Занятия по мелкой моторике и зрительной гимнастике в дошкольном учреждении для детей с косоглазием и амблиопией [Текст] / М. А. Мишин, И. А. Смирнова, З. Н. Тюбекина // Физ. воспитание детей с нарушением зрения в дет. саду и нач. шк. : ежегод. науч.-метод. жур. – 2003. – № 4.
5. Игры для детей на все времена/ Сост. Г. Н. Гришина. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
6. В. Дошкольник в мире игры. – СПб.: речь; М.: Сфера, 2014г.

Беседа с детьми старшего дошкольного возраста на тему «Я и мое зрение»

Цель: выявление знаний, умений и навыков ведения ухода за глазами.

Вопросы к детям:

1. Зрение – это ...
2. Для чего нужны глаза?
3. Какие правила охраны глаз ты знаешь?
4. Чтобы иметь хорошее зрение, нельзя ...
5. Чтобы хорошо видеть, я делаю вот что...
6. У вас здоровая семья?

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста «Как беречь глаза»**

Цель: формирование правильного и бережного отношения к своему зрению.

Наглядный материал: картинки с изображением разнообразных действий детей.

Ход занятия:

Воспитатель читает стихотворение Н. Орловой «Береги свои глаза»

Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят:

«Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок,
Могли на долго сохраниться,

Запомни два десятка строк

На заключительной странице:

Глаз поранить очень просто –

Не играй предметом острым!

Глаз не три, не засоряй,

Лежа книгу не читай;

На яркий свет смотреть нельзя –

Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть –

Упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь

К самому экрану.

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят.

Не пиши, склонивши низко,

Не держи учебник близко,

И над книгой каждый раз

Не сгибайся, как от ветра-

От стола до самых глаз

Должно быть 40 сантиметров!

Я хочу предостеречь:

Нужно всем глаза беречь!

Скажите, пожалуйста, какие правила необходимо соблюдать, чтобы глаза хорошо видели?

– Посмотрите на экран. Кто правильно сидит за столом? Почему вы так думаете? (ответы детей)

– Правильно. Я предлагаю потренироваться. Представьте, что вы рисуете. Возьмите карандаш и сядьте правильно (воспитатель учит детей правильной посадке за столом).

- *Спина прямая.*

- *Ноги стоят на полу.*

- *Расстояние от стола до груди примерно равно ширине ладони.*

- *Расстояние от глаз до рабочей поверхности должно быть не менее 40 сантиметров.*

Внимание, объявляется игра «Сам себе не навреди, глаза свои, ты, береги»
Предлагаю разделить на 2 команды. Каждая команда получает набор карточек с изображением моделей и 2 обруча. Разместите, пожалуйста, модели в соответствии с полезным и вредным их влиянием на зрение. Предлагаю командам проверить правильность выполнения задания участниками другой команды.

Глаза – самый драгоценный дар природы. Глаза заслуживают внимательного и бережного отношения к себе!

Приложение 3

Консультация для педагогов

«Профилактика нарушения зрения у дошкольников».

Цель: познакомить родителей с гимнастикой для глаз. Разучить комплекс упражнений для сохранения зрения у детей.

Очень часто мы корим себя за то, что не сделали что-то вовремя... Особенно обидно, когда речь идет о здоровье наших детей.

Первые годы жизни ребенка – это пора интенсивного развития зрения. Именно в этот период формируется зрение, а значит, достигается наилучший эффект при коррекции вовремя выявленных проблем.

Более 95% информации об окружающем мире человек получает через глаза. Можно только представить, сколько теряет в жизни человек, который имеет плохое зрение. А если это ребенок?

Каждый из родителей должен четко знать: все основные проблемы со зрением у детей формируются до 7 лет. После 7 лет зрительная система ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки, связанные с учебной работой в школе. Именно в этот период начинают развиваться заболевания, не замеченные и не предотвращенные ранее: близорукость и другие болезни глаз. Но бороться с ними уже сложнее, так как потеряно драгоценное время, поэтому для получения хорошего результата будет затрачено, намного больше усилий.

К сожалению, в детских садах обследование зрения проходит номинально (поэтому я затронула именно эту тему), а самостоятельно определить, есть ли у ребенка проблемы, практически невозможно. Ведь, если ребенок не испытывает резкой боли, ему зачастую просто не понять, что он плохо видит.

Кстати: после 12 лет проблемы со зрением, как правило, не поддаются терапии. Устранить близорукость и астигматизм подростку будет возможно только после 18 лет, когда молодой человек сможет пройти лазерную коррекцию зрения. Но зачем подвергаться лазерной коррекции и другим операциям, если проблемы можно избежать, начав профилактику в детстве.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять негативным влияниям внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у ребенка?

1. Организация занятий и их продолжительности. Основными занятиями дошкольника являются рисование, лепка, конструирование, позже – чтение и письмо, деятельность, требующая постоянного активного участия зрения.

Общая продолжительность таких занятий дома в течение дня не должна превышать 40 минут в возрасте от 3-х до 5-ти лет и 1-го часа в 6-7 лет. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха. Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если ребенок сидит с "кривой" спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением. Профилактику неправильных зрительных привычек у детей, следует начинать уже с 2-3-х лет. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы, лучшее расстояние для зрительной деятельности 30-35см, не надо забывать о правильном положении тела - не сутулиться, стараться сидеть достаточно расслабленным. Учите детей периодически моргать, не смотреть пристально, просите чаще менять взгляд с ближнего предмета на дальний и обратно. Превратите эти упражнения для ребенка из игры в привычку.

Уместно в данном случае также отметить негативное влияние чрезмерного увлечения родителей ранним приобщением к грамоте детей дошкольного возраста, когда еще несформировавшийся глаз вынужден подвергаться значительным нагрузкам, что приводит к перенапряжению, и, в конечном итоге, может стать причиной расстройств и заболеваний глаз.

Игровая деятельность также воздействует на зрение. Время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, мозаики, головоломки и т.д.) целесообразно уменьшить. Для развития зрения полезны любые игрушки, которые прыгают, вертятся, катятся и двигаются. Полезны игры с использованием мяча.

Время нахождения ребенка за просмотром телепередач, как и длительность занятий с компьютером должны быть разумно ограничены. Непрерывное пребывание перед экраном телевизора или монитора не должна превышать 30 минут. Оптимальное расстояние составляет 2,0-5,5м от экрана телевизора, и 40см от монитора. В комнате при этом должно быть обычное естественное или

искусственное освещение, ориентированное таким образом, чтобы свет не попадал в глаза.

2. Организация режима дня и двигательная активность. Важным условием нормального роста и развития не только органа зрения, но и всего детского организма является соблюдение основных режимных моментов, чередующих различные виды деятельности, и обеспечивающих, в том числе, дневной отдых и полноценный ночной сон. Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня. Занятия за столом обязательно должны чередоваться с активными играми и прогулками на свежем воздухе. Любая двигательная активность помогает глазам лучше работать. В свободное время стимулируйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. В перерывах между занятиями следует предоставлять детям возможность походить, сделать несколько физкультурных упражнений, посмотреть в окно вдаль.

3. Гимнастика для глаз ребенка. Упражнения общеразвивающего характера необходимо сочетать с гимнастикой для глаз, имеющей многоцелевое значение. Об этих упражнениях я расскажу чуть позже.

4. Организация условий быта. Традиционно подобные рекомендации затрагивают гигиену освещения во время зрительной работы. В этом плане необходимо отметить, что свет должен падать на книгу, бумагу, тетрадь равномерно, желательно с левой стороны, чтобы тень правой руки не затеняла рабочую область, в то же время голова и лицо ребенка должны оставаться в тени. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. Особенно это важно в темное время суток. Относительно предметов интерьера искусственное освещение необходимо ориентировать таким образом, чтобы отраженный свет от стеклянных и зеркальных поверхностей, а также яркие блики, не попадали в поле зрения ребенка во время работы.

5. Профилактические медицинские осмотры. Лучший способ избежать глазных болезней у детей - это регулярное проведение медицинских осмотров (в возрасте 3-х лет - 1 раз в полугодие, а от 4-7 лет - 1 раз в год). Помните, что чем раньше выявлен тот или иной вид зрительных нарушений, тем больше шанс своевременно их скорректировать.

Поводом для обращения к врачу может стать любой из ниже перечисленных симптомов: у ребенка один глаз блуждает и смотрит в другом направлении, нежели второй глаз (нужно наблюдать внимательно, так как данный симптом может быть слабовыраженным или появляться периодически). Надо насторожиться даже, если это проявляется только в моменты переутомления или стресса;

чтобы рассмотреть какой-либо предмет, ребенок, себе в помощь, крутит головой; голова склоняется в одну сторону, или одно плечо заметно выше другого;

косоглазие или закрытие одного глаза, избыточное моргание, прищуривание при рассмотрении предметов;

нарушение зрительно-моторной координации;
проблемы, связанные с перемещением в пространстве – ребенок ударяется о стоящие предметы, роняет вещи на пол, долго ищет оброненную вещь;
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 трет глаза в процессе чтения или после непродолжительного чтения;
постоянно ведет пальцем по строчке при чтении; способен читать только в течение очень непродолжительного времени;
ребенок жалуется на головные боли, переутомление глаз, боли в глазах;
тошнота и головокружение при зрительной нагрузке; укачивание; двоение в глазах.

6. Профилактика травматизма. Причиной снижения зрения может стать травматизация органа зрения.

Основные правила по снижению риска травм очень просты:

не храните лекарства и бытовую химию в зоне доступа детей;
не подвергайте глаза детей действию прямых солнечных лучей: в помещении не помещайте спальное место ребенка напротив слепящего света, на прогулках используйте коляску с тентом или надевайте ребенку панамку с козырьком;
коротко подстригайте ребенку ногти во избежание травм, которые он сам может себе нанести по неосторожности;
не оставляйте без присмотра детей, занимающихся с предметами, которые могут травмировать глаза (ножницы, стеки, карандаши и др.), учите правильной работе с ними;
учите правильному обращению со столовыми предметами (вилками, ножами).

7. Профилактика инфекционных заболеваний глаз. Инфекционными (“заразными”) заболеваниями являются заболевания поверхностных оболочек глаза (конъюнктивы и роговицы), которые вызываются бактериями или вирусами. Передаются они через предметы быта (полотенца, подушки и др.) и руки, загрязненные слезной жидкостью или гнойными выделениями глаз больного. Проявления заболеваний данной группы сходны: после контакта с больным или на фоне острого респираторного заболевания появляются покраснение глаз, светобоязнь, слезотечение и/или обильные выделения из глаз.

Основными мерами профилактики распространения указанных заболеваний являются: соблюдение правил личной гигиены, использование индивидуальных полотенец, индивидуального постельного белья, изоляция больного и предметов его обихода. В целях личной гигиены всегда используйте чистые салфетки и чистые носовые платки. Конъюнктивит – это признак слабости местного иммунитета. Часто он бывает, сопряжен с заболеваниями ЛОР-органов: гайморитом, хроническим ринитом. У 10 – 15 процентов новорожденных конъюнктивита, то есть слизистая оболочка глазного яблока или века, воспаляется и при непроходимости слезных путей. Конъюнктивит совсем не безобиден, поскольку воспалительный процесс может перейти на роговицу и

внутренние структуры глаза, а это порой приводит к снижению зрения. Поэтому обязательно нужно показать ребенка врачу.

Сейчас у многих дома есть компьютеры. Компьютер также способен стать эффективным и полезным средством развития ребёнка и профилактики зрения в том числе, если, конечно же, соблюдаются все рекомендации при работе с компьютером, о которых я уже сказала.

И я хочу представить гимнастику для глаз именно на компьютере, которую вы можете использовать в игровой форме дома как для детей, так и для себя.

Следуя нашим несложным советам,

Вы сможете, многое сделать для охраны зрения Ваших детей,
а значит для их будущей жизни!

Что такое гимнастика для глаз?

Эти упражнения обеспечивают улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышают тонус глазных мышц, снимают переутомление зрительного аппарата, развивают способность к концентрации взгляда на ближних объектах, повышают способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения. Если ребенок трет ладошками глаза и жалуется на усталость, проведите с ним несложную гимнастику для глаз.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно приблизительно 5 секунд.
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- Вытянуть правую руку вперед, следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
- В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.
- Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
- Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Такую гимнастику для глаз можно представить ребенку в виде игры уже в два года.

Консультация для педагогов Как защитить зрение ребенка?

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Зрение дает людям 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, в повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение. Потеря зрения, особенно **в детском возрасте** – это трагедия. Плохое зрение ограничивает возможности осуществлять мечты, снижает качество жизни,

физического развития ребенка.

Дети страдают от необходимости носить очки, их общение со сверстниками затрудняется. Из каждых 100 детей примерно 90 рождаются с дальнозоркостью, 3 – с близорукостью, 7 – с нормальным зрением.

В развитых странах каждый четвертый – близорукий. Одна из главных причин такого роста глазных нарушений состоит в недостаточном внимании со стороны родителей, врачей, педагогов к вопросам гигиены зрения и освещения.

Зрительные расстройства связаны не только с условиями зрительной работы, но и с социальными и бытовыми условиями.

Это такие факторы, как однообразное питание, витаминная недостаточность, природные условия, климат (длинная холодная зима, короткое холодное лето, нарушение фотопериодичности: длинный день, длинная ночь, однообразие ландшафта).

Распространение миопии увеличивается по мере продвижения с юга на север. Это связано с особенностями светового режима и питания. Длительное отсутствие естественного света приводит к необходимости постоянно, в течение дня, а следовательно, во время занятий в школе и дома пользоваться искусственным освещением, с другой стороны – большая яркость света в период белых ночей и полярного дня. Большая неравномерность световых условий в период полярного дня и полярной ночи, переход от условий полной темноты к сумеркам, от естественного освещения к искусственному, связаны с частой переадаптацией глаза. Все это оказывает неблагоприятное влияние на зрение.

Имеет значение и наследственная предрасположенность: дети близоруких родителей также часто близоруки, причем наследуется не дефект зрения сам по себе, а слабость ткани глаза, которая в процессе роста может растягиваться, нарушая его функции. Установлена связь между нарушениями зрения и состоянием здоровья человека.

Близорукость хоть и является болезнью глаз, но, тем не менее, многие авторы отмечают ее прямую связь с общими заболеваниями организма.

Консультация для педагогов

Игровые упражнения для профилактики нарушения зрения

За последнее десятилетие значительно увеличилось число детей с отклонениями в психическом и физическом развитии. Особое место в детской патологии занимают нарушения зрения, которые могут привести к слепоте, остаточному зрению, слабовидению или отклонениям в формировании полноценной функциональной зрительной системы.

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» - гласит народная мудрость. Зрение играет большую роль в развитии человека. С помощью зрения осуществляется 90% восприятия внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен помнить, как важно оберегать и сохранить зрение.

Потеря зрения особенно в детском возрасте – это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте зрению должны уделять особое внимание. Особенно остро встает вопрос в настоящее время из-за пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение.

Нарушения зрения у детей сочетаются с рядом неврологических синдромов, что свидетельствует не только о задержке созревания центральной нервной системы, но и повреждении отдельных мозговых структур. Это проявляется, прежде всего, в нарушении умственной работоспособности, произвольной деятельности и поведении детей, а также быстрой истощаемости и пресыщаемости любым видом деятельности, повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, происходят изменения в мелкой моторике.

Поэтому на первый план в ДООУ выходит проблема восстановления здоровья ребенка.

Работа по профилактике зрения должна проводиться систематически и носить целенаправленный, осознанный характер; необходимо, чтобы представляла для детей определенный интерес и сочеталась с элементами занимательности. Коррекционные упражнения могут быть использованы в различных видах деятельности воспитателями общеобразовательных групп для профилактики зрения, и родителями.

1. Эффективны для повышения остроты зрения, развития мелкой моторики рук, с координированных действий обеих рук упражнения по сортировке и нанизыванию бус.

Эти задания также способствуют формированию бинокулярного зрения, цветоразличения основных цветов.

Ребенку предлагается сделать украшение для елки, для мамы – бусы. Для этого ему необходимо нанизать бусинки на нить.

При сортировке выбрать сначала красные бусинки, потом желтые, зеленые, оранжевые, синие.

2. В отдельную группу были выделены упражнения для активизации работы мышц глаза, которые способствуют снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению.

- Смотреть прямо перед собой 2-3 сек.

- Поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек, опустить руку (4-5 раз)

- Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).

- Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле, отыскать в небе птиц или самолет и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

3. игра «Лабиринт».

Ребенку предлагается провести различных сказочных героев к своему домику, ведя карандашом по лабиринту.

4. игровое упражнение: «Веселый контур».

Детям даётся задание по обводке через кальку контурных изображений. На стол сначала кладется лист белой бумаги с контурным изображением.

Поверх изображения калька. Обвести контур. Что получилось? Это изображение можно вырезать, раскрасить, заштриховать.

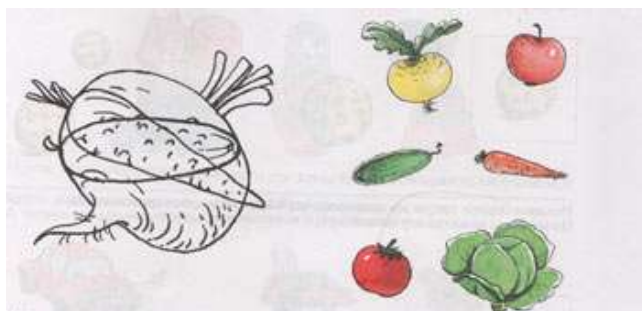
5. упражнение: «Силуэт» (используется для развития одновременного видения).

Накладывание одного изображения на другое. На листе белой бумаги нарисованы контурные изображения животных. И даны вырезанные из цветной бумаги точные копии этих изображений (наложить копии на нарисованные изображения).

6. игра «Путаница» (используется для развития бинокулярного, стереоскопического зрения).

Ребенку показывают изображение картины с различными наложенными друг на друга овощами, предметами. Просят ребенка назвать, какие предметы нарисованы и какого они цвета.

Назовите справа овощи, которые спрятались в путанице.



Назовите предметы, которые спрятались в чайнике.



7. Упражнение со стереотренером.

Прибор состоит из пластмассовой линейки с четырьмя круглыми отверстиями и шарика прикрепленного на ниточке к концу линейки. Держа за ручку устройства, необходимо раскачивать нитку с шариком, пытаясь попасть шариком в каждое отверстие.

8. Упражнение на фиксацию взгляда направлено на развитие конвергенции, выработку бинокулярного зрения – разработано академиком Филатовым.

Стоим или сидим спокойно. Вытягиваем руку. Фиксируем взгляд на кончике указательного пальца, удерживаем взгляд на приближаемом собственном пальце, другой рукой одновременно ощупываем этот палец.

При таком способе кроме фиксации (имеет место координированная работа зрительного, двигательного анализаторов).

9. Тренажеры для развития восприятия и зрительно-двигательной моторной координации.

Место нанесения схем – тренажеров – стены группы.

Тренажер «Бабочка»

Тренажер «Бабочки»

Тренажер «Маршруты глаз»



Методика:

1. Слежение глазами по заданной траектории;

2. Слежение глазами и обведение указательным пальцем или одноименными указательными пальцам и рук траектории движений.

Это схема зрительно двигательных проекций – разработана группой профессора В.Ф. Базарного применяется для коррекции зрения, профилактики близорукости.

На плакате изображены линии - «Маршруты» для глаз, каждое упражнение выполняется по 15 раз.

1. - Плавные движения глазами по горизонтали: влево, вправо.

2. - Плавные движения глазами по вертикали: вверх, вниз.

3. - Движения глазами по часовой стрелке на красном эллипсе.

4. - Движения глазами против часовой стрелки на эллипсе синем.

5. - Неотрывные движения глазами по двум эллипсам.

10. Метка на стекле (По Аветисову).

Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагается рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что он там видит.

11. Пальминг (автор У.Бейтс)

Является разновидностью гимнастики для глаз и как раз помогает им отдохнуть.

Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. В это время включить можно спокойную музыку или читать стихи.

12. Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоению проводится мышечная релаксация. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, и закрывают глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

Особый интерес вызывают следующие упражнения:

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают...(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко.

Мы чудесно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем...

«Дерево» Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Систематическая и методически верная профилактика зрения поможет вам своевременно сберечь и сохранить зрение!

«Игры – драматизации»

Тема: «Мы стремимся иметь здоровые глаза»

Цель: Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Закрепить знание о строении глаза, роль витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении зрения. Объяснить значение соблюдения правил гигиены.

Ход НОД:

Сегодня мы продолжим экскурсию в страну "Познай себя". Отгадайте, о чем мы будем говорить:

Живет мой брат за горой, не встретится со мной? ...(Глаза). Закройте глаза, что вы видите? Почему вы ничего не видите? Откройте глаза, что вы видите? Чем вы видите?

Итак, глаза для того, чтобы смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину. Глаза помогают действовать, мыслить, через Глаза идет сигнал в мозг, в мозге зарождается мысль, фантазия. Давайте на минуту, и мы станем фантазерами. Перед вами нарисованные предметы, дорисуйте, что вы себе воображаете. (Работа детей)

Посмотрите на схему, как выглядит наш глаз. Внутри глаза находится маленький кружочек - это зрачок. Зрачок всегда черного цвета. Большой круг вокруг зрачка - радужка, она разного цвета. Закройте и откройте глаза, вы их закрыли и открыли веками. Края глаз покрыты ресницами. Как вы думаете, для чего вам брови, веки, ресницы? Наши глаза все видят, все воспринимают и

переживают.

По глазам можно узнать расположение духа человека - печальный, веселый, поэтому говорят: "Глаза - зеркало души". Художник также был фантазером, но он любил наблюдать. Наблюдая за детьми, он нарисовал портрет Аленки. Посмотрите, какое расположение духа у девочки? Какие глаза у девочки? Чему девочка печальная? Давайте, развеселим девочку. (*Дети рассказывают смешинки, стихи*).

Посмотрите, как улыбается девочка? Почему видно, что девочке весело? Какие вы знаете песни о глазах? Выполняются упражнения для глаз. Как долго нужно смотреть телепередачи? Почему?

Фрагменты кукольного спектакля. Бабушка Загадка передала сундучок, он откроется тогда, когда дети дадут ответы на вопросы.

Тестирование:

1. Когда чаще всего отдыхают наши глаза?
 - а) когда открытые;
 - б) во время сна;
 - в) во время гимнастики.
2. Когда надо носить затемненные очки?
 - а) во время дождя;
 - б) во время ветра;
 - в) в солнечную погоду.
3. Можно ли размахивать палкой?
4. а) можно;
5. б) можно, но тупой;
6. в) нельзя.
7. *Сундучок приоткрывается, звучит музыка.*
8. Еще одно послание от бабушки: - Знаете ли вы, какие надо употреблять витамины, чтобы зрение было хорошим?
9. Появляется Витаминка которая, приносит на подносе овощи и фрукты, богатые витаминами **А, В**. Предлагает назвать их, загадывает загадки. Витаминка рассказывает, какие ягоды надо употреблять, чтобы зрение было здоровым, угощает детей витаминным салатом.

Опытно-исследовательская деятельность

Опыт 1

«ЗОРКИЙ ГЛАЗ»

Цель: определить полезность использования повязки на одном из глаз.

Гипотеза: для адаптации зрения к различным световым условиям целесообразно ношение повязки.

Материал: повязка на глаз, 2 настольные лампы, 2 карточки с рисунком

Ход опыта:

1. Первый экспериментатор (одновременно со вторым): посмотреть на включенную лампочку не защищенными глазами 1 минуту.

2. Второй экспериментатор (одновременно с первым): посмотреть на включенную глазами 1 минуту лампочку (один глаз защищен пиратской повязкой).

3. По истечении времени назвать предмет, изображенный на карточке.

Вывод: глазам требуется несколько минут для адаптации к различным световым условиям.

Опыт 2 **«ЛОВКИЙ ЗРАЧОК»**

Цель: определить реакцию зрачков на различную степень освещенности.

Гипотеза: глазам необходимо некоторое время для адаптации к различным световым условиям.

Материал: 2–3 игрушки

Ход опыта:

1. Предлагаю детям рассмотреть зрачки друг друга в освещенной комнате.

2. Задернуть шторы, чтобы создать полумрак.

3. Предложить детям быстро назвать игрушки, расположенные на полочке и их цвет.

Вывод: в освещенной комнате зрачки сужены, а после пребывания в комнате без света в течение нескольких минут зрачки расширяются. Расширяются зрачки для того, чтобы уловить как можно больше света и восстановить способность различать в сумерках предметы. Воспитатель подчеркивает, что находясь в темной комнате, дети могут различать предметы, но не могут определить их цвет. Это обусловлено работой светочувствительных клеток – палочек.

Опыт 3 **«ОПЫТ МАРИОТТА»**

Цель: показать, что при попадании изображения на слепое пятно, человек перестает видеть данное изображение.

Гипотеза: при попадании предмета в слепое пятно, глаз не видит его.

Материал: карточка

Ход опыта:

1. Предлагаю посмотреть одним глазом на крест в углу карточки, второй глаз закрыть ладошкой.

2. Попеременно приближать и удалять эту карточку, не переводя взгляда с креста.

3. В какой-то момент один из кругов перестанет быть виден. Это значит, что его изображение попало на слепое пятно.

Вывод: при попадании предмета в слепое пятно, человеческий глаз не видит предмет.

Семинар-практикум для родителей «Зри в корень»

Цель: приобщение родителей воспитанников к здоровому образу жизни

Ход мероприятия:

Приглашаю Вас посетить мини-музей, в котором представлены экспонаты, посвященные самому драгоценному дару природы, позволяющему человеку воспринимать и познавать окружающий мир.

Как вы думаете, чему посвящена музейная экспозиция, встреча с которой состоится сегодня?

Известно, что каждый человек воспринимает и познает окружающий мир с помощью пяти сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Зрение – основной источник знаний о внешнем мире.

Какие ассоциации у Вас возникают при слове «зрение»?

Что же такое зрение? Существуют разные подходы к определению зрения, но во всех определениях есть общее: зрение – это главное связующее звено между окружающим миром и нашим восприятием этого мира. Зрение обеспечивается двумя глазами, при помощи которых, мы принимаем более восьмидесяти процентов информации. Глаза – самый драгоценный дар природы. Предлагаю вашему вниманию офтальмологический экскурс на тему «Как работает наш глаз» (ролик).

Когда человек испытывает проблемы со зрением, он постоянно прищуривает глаза. Для того, чтобы ощутить, как чувствуют себя глазные мышцы во время такого прищуривания, сожмите челюсти, напрягите плечи и шею, подтяните живот и задержите дыхание. Чувствуете, сколько энергии вам понадобится для этого? Постоянное напряжение только одной мышцы приводит к косоглазию. Одновременное напряжение обеих мышц может привести к дальнозоркости. Глаза заслуживают внимательного и бережного отношения к себе! Уважаемые коллеги, приглашаю Вас, совершить виртуальную экскурсию по экспозиции мини-музея «Очки-помощники».

1. Обратите внимание на экспозицию. Здесь представлены оптические приборы, предназначенные для коррекции человеческого зрения, помогающие людям хорошо видеть.

Название первого экспоната Вам необходимо отгадать. Внимание на экран. Перед вами слово, которое обозначает название очков для аристократов, которые отличались от обычных очков нестандартным фасоном. Они не предназначались для постоянного ношения, а подносились к глазам лишь по мере необходимости.

Лорнет был изобретён в XV веке, почти два столетия он являлся популярным оптическим аксессуаром в Европе.

Восточные же люди не использовали никаких оптических приборов. В древней индийской медицине главным средством коррекции зрения были простые йогические действия - сложение пальцев одной или обеих рук. Каждое такое сложение пальцев называется мудра. В связи с уникальной

энергообеспеченностью наших рук любое движение кистью вызывает изменение электромагнитного поля вокруг тела. Это обстоятельство обуславливает использование движений рук с целью самооздоровления. Мудры не дают полного исцеления, но могут существенно помочь людям, у которых есть различные заболевания. Научиться мудрам могут не только взрослые, но и дети. Ребятишкам это, как правило, удается без особого труда: для них складывать пальчики в замысловатые фигуры – и игра, и удовольствие. Для улучшения остроты зрения и лечения болезни глаз древние йоги использовали Мудру – Жизни

Предлагаю выполнить Мудру: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соедините вместе, а оставшиеся свободно выпрямите. Выполняйте упражнение обеими руками одновременно.

2. Обратите внимание на следующий экспонат, представленный в виртуальном мини-музее. Это – пиратская повязка. Как Вы думаете, почему она является экспонатом музея?

Существует версия, что пираты и другие моряки надевали повязку на глаз из чисто практических соображений. Дело в том, что в трюме корабля очень темно, и при спуске туда с палубы глазам требуется несколько минут для адаптации. А если моряк носил повязку, он мог снять её в трюме и сразу хорошо видеть одним глазом, что значительно повышало эффективность его работы в опасные моменты, особенно в сражениях. Хотя подтверждающих её исторических сведений не существует, версия выглядит достаточно правдоподобной.

Предлагаю проверить данную версию с помощью простого опыта «Зоркий глаз».

Приглашаю к участию в проведении эксперимента 2 человека.

Вам необходимо в течение 1 минуты смотреть на включенную лампочку (первому экспериментатору не защищенными глазами, а второму – с повязкой на глазу), а затем назвать изображенный на карточке предмет.

Какой вывод можно сделать по результатам эксперимента?

Таким образом, результаты опыта соответствуют результатам тестов, проведенных историками в настоящее время.

Задokumentирован факт аналогичного использования повязки пилотами на заре развития аэропланов. Когда они пролетали над ярко освещёнными городами: одним глазом они могли смотреть наружу, а другим, освобождаемым из-под повязки, на карты и приборы в тусклой кабине.

3. Следующий экспонат нашей экспозиции – очки (слайд). Данные очки были найдены на острове Баффинова Земля, в Канаде. Очки представляют собой кости животных или куски древесной коры с узкими прорезями для глаз. Как Вы думаете, что это за очки и для чего они были сделаны? Это снежные очки. Они были созданы для того, чтобы защитить глаза от яркого солнечного света, отражающегося от снежной поверхности. В настоящее время такие очки называются солнцезащитными и носят их не только зимой, но и летом! Скажите, кто из Вас носит солнечные очки? С какой целью Вы это

делаете?

Специалисты отмечают единогласно – ультрафиолетовое излучение и яркий солнечный свет вредит сетчатке наших глаз. Они могут вызвать ожог сетчатки и, как следствие, – преждевременное ухудшение зрения и даже слепоту. Солнечный свет так же необходим глазам, как состояние покоя и расслабления. В Библии есть такие слова: «Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце». Соляризация – самое существенное, что может сделать человек для улучшения ослабевших глаз. Если только это, возможно, начинайте свой день с подставления закрытых глаз солнцу.

Свет восходящего или заходящего Солнца оказывает живительное стимулирующее действие на зрительный анализатор. Широко откройте глаза и, не моргая смотрите на красное солнце до тех пор, пока не потекут слезы, но не дольше.

Постоянное ношение темных очков может вызвать фотофобию (боязнь света). В этом случае, даже при нормальном освещении, человек будет щурить глаза, и ощущать дискомфорт. Не рекомендуется носить их в пасмурные дни и в общественном транспорте.

Необходимость в солнцезащитных очках появляется лишь в исключительных случаях, которые представлены на экране, или в случае возникновения проблем со зрением.

Проверить зрение возможно тестом Амслера, который предназначен для выявления патологий центральной области сетчатки.

Если вы обычно носите очки, наденьте их. Прикройте один глаз рукой, а другим пристально смотрите на черную точку в центре картинки, расположенной, примерно, на расстоянии вытянутой руки в течение нескольких секунд. Не отрывая (!) взгляда от центральной точки, медленно приближайте лицо к рисунку, примерно до расстояния 15 см. Идентичную процедуру проделайте с другим глазом.

Все ли линии сетки ровные? Нет ли серых пятен и искривлений? Если нет, тогда Ваша макулярная (центральная) область сетчатки в норме.

4. Возвращаемся к экспонатам нашей выставки «Очки-помощники». Здесь представлены очки, предназначенные для улучшения зрения и помощи ему при оптических несовершенствах глаза.

Очень важно уметь защищать глаза, соблюдать гигиену зрения. И тогда, глаза смогут радовать яркой и четкой картинкой на протяжении всей жизни! Внимание, объявляется игра «Сам себе не навреди, глаза свои, ты, береги» Предлагаю разделиться на 2 команды. Каждая команда получает набор карточек с изображением моделей и 2 обруча. Разместите, пожалуйста, модели в соответствии с полезным и вредным их влиянием на зрение. Предлагаю командам проверить правильность выполнения задания участниками другой команды.

5. Обратите внимание на экран, следующий экспонат – перфорационные очки «Комфорт», которые являются лечебным и профилактическим средством нарушения зрения Они позволяют снизить избыточное напряжение органа

зрения.

Не меньшей оздоровительной направленностью, способствующей снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшению кровоснабжения и обменных процессов в глазах, обладают зрительная гимнастика и упражнения на тренажерах. Какие зрительные тренажеры и упражнения Вы знаете?

Зрительная гимнастика относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья. Она способствует профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз, восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы. Положительно влияет на циркуляцию крови и внутриглазной жидкости в органе зрения, тренировку аккомодационных мышц, укрепление глазодвигательных мышц, активизацию и восстановление зрения при косоглазии и амблиопии, а также создаёт положительный эмоциональный фон, что способствует повышению работоспособности и усилению познавательной активности.

Предлагаю выполнить аутомассаж «Бабочка», который способствует снятию внутреннего напряжения глаз. Внимание на слайд. Представьте, что ваши глаза – маленькие бабочки: веки – нежные крылышки этого красивого насекомого. Моргайте глазами, как бабочка крылышками, движения легкие, воздушные и достаточно быстрые.

6. Посмотрите на последний экспонат выставки – это бабочка. Как вы думаете, какое отношение она имеет к сохранению и укреплению зрения? Разнообразное нестандартное оборудование, в нашем случае бабочка, помогает в организации и проведении зрительных гимнастик.

Для профилактики зрительного переутомления возможно использование тренажера «Догони бабочку» (проследите взглядом за передвижением бабочки). Взгляд переводим в такой последовательности: в нижний левый угол, в верхний правый угол, в нижний правый угол, в верхний левый угол. А, теперь, наоборот: в нижний правый, в верхний левый, в нижний левый и в верхний правый угол. *Никогда не щурьтесь, никогда не открывайте глаза очень широко! Все это создает напряжение, которое противопоказано!* Упражнение «Бабочка на стекле» позволяет укреплять глазные мышцы (в процессе выполнения данного упражнения важно переводить взгляд с бабочки на предложенные предметы за окном).

Приглашаю всех желающих принять участие в творческой мастерской. Для Вас открыты 2 лаборатории: «Поэтическая» и «Умелые руки»

1. Много положительных эмоций (радости) доставляет детям гимнастика для глаз в стихотворной форме. Предлагаю Вам на каждую строчку предложенного стихотворения, подобрать упражнение для глаз.

Спал цветок

И вдруг проснулся,

Больше спать не захотел,

Встрепенулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

2. Для проведения следующей зрительной гимнастики, нам необходимо изготовить простой игровой тренажер «Бабочка». Изготовление данного пособия займет совсем немного времени и не потребует больших материальных затрат. Перед вами последовательность изготовления пособия «Бабочка». Приглашаю выполнить его.

Пока участники готовятся, всем присутствующим, я предлагаю посмотреть вариант электронной зрительной гимнастики «На солнечной полянке», разработанной с помощью программы PowerPoint. Такие презентации необходимо показывать детям на расстоянии 2,5–3 метров и не более 3 минут. Приглашаю Вас на солнечную полянку и предлагаю проследить за полетом бабочек.

Слово для презентации своих творческих работ предоставляется нашим мастерам.

Наша виртуальная экскурсия по экспозиции мини-музея «Очки-помощники» подошла к концу.

Мне хотелось бы услышать ваше мнение о проблеме профилактики и охраны зрения. Я предлагаю Вам карточки, на которых написано начало фразы и прошу продолжить ее.

1. Более миллиона российских детей страдают различными нарушениями зрения, поэтому важно...

2. Важно помочь ребёнку сохранить зрение, потому что...

3. Решение проблемы нарушения зрения зависит

4. Упражнения для снятия зрительного напряжения способствуют...

5. Зрительная гимнастика необходима, потому что...

6. Проведение зрительных гимнастик с использованием стихотворных форм поможет педагогу...

7. Мне показалось наиболее интересным

Я очень рада, что вы осознали важность проблемы сохранения детского зрения.

Благодарю всех за активное участие в сегодняшнем мероприятии. Желаю здоровья Вам и Вашим детям! До новых встреч.

Консультация для родителей Лечение заболеваний глаз у детей

ЛЕЧЕНИЕ ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ БЛИЗОРУКОСТИ.



Если у Вашего ребенка близорукость – очень важно сделать все, для того, чтобы остановить ее прогрессирование.

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КОСОГЛАЗИЯ.

Косоглазие – это большая беда и проблема для ребенка и родителей.

Но не отчаивайтесь: вовремя начатое лечение скорректирует положение глаз и во многих случаях поможет избежать операции!

Давайте поговорим о

СОДРУЖЕСТВЕННОМ косоглазии – как о наиболее распространенном состоянии,

лечение которого нужно начать **ВОВРЕМЯ!** Лечение этого заболевания очень сложно и какой-то единой схемы, подходящей для всех не может быть!

Очень важно помнить, что даже если Вы проводите лечение в домашних условиях, Ваш ребенок нуждается в постоянном наблюдении (1 раз в 3 месяца) врача и коррекции назначений! Выбор метода лечения косоглазия зависит от многих факторов, в том числе возраста пациента, причины косоглазия, стороны и степени отклонения. Методы лечения включают в себя:

1. Как можно более раннюю оптическую и лечебную коррекцию (специально подобранные очки и контактные линзы) – это возможно только в условиях специализированной клиники.

2. Плеоптика — курсовое лечение для улучшения зрения хуже видящего глаза с помощью специальных приборов.

ВСЕ ЭТО ЛЕЧЕНИЕ ДОЛЖНО ПРОВОДИТЬСЯ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОНТРОЛИРУЮЩИХ УСТРОЙСТВ И ПРИБОРОВ.