

Профилактика нарушений зрения у детей дошкольного возраста.



Виды нарушений зрения у детей:

- затуманенное зрение (амблиопия)
- косоглазие (стробизм)
- неспособность различать цвета (дальтонизм)
- разновидность поражения сетчатки глаза (синдром Терри)
- близорукость (миопия)
- дальнозоркость (гиперметропия)

Виды нарушений зрения у детей:

- дефокусировка (астигматизм)
- опущение верхнего века (птоз)
- воспаление глаз (конъюнктивит)
- слабое ночное зрение (куриная слепота)
- повреждения глаз, связанные с некоторыми видами спорта

Причины нарушений зрения у детей

- Перенапряжение зрительного органа.
- Неправильная осанка, вызывающая неправильное положение головы и снижение кровоснабжения мозга.
- Длительный просмотр телевизора и частые игры за компьютером.
- Чтение в неправильном положении или при неправильном освещении.
- Наследственность.



Симптомы нарушений зрения у детей

- У ребенка один глаз блуждает и смотрит в другом направлении, нежели второй глаз (нужно наблюдать внимательно, так как данный симптом может быть слабовыраженным). 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;
- Нарушение зрительно-моторной координации;
- Проблемы, связанные с перемещением в пространстве ребенок ударяется о стоящие предметы, роняет вещи на пол;

Симптомы нарушений зрения у детей

- 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, после непродолжительного чтения; ребенок ведет пальцем по строчке при чтении; ребенок способен читать только в течение непродолжительного времени;
- Ребенок жалуется на головные боли и переутомление глаз;
- Тошнота и головокружение при зрительной нагрузке;
- Укачивание;

Профилактические меры

- Чтобы выявить потенциальную проблему на ранней стадии, дети должны проходить обследование у окулиста.
- Не подвергайте глаза детей действию прямых солнечных лучей.
- Обеспечьте правильное освещение над рабочим столом ребенка.
- Мебель должна быть нужной высоты для обеспечения правильной осанки.
- В моменты сильной концентрации внимания давайте ребенку и его глазам периодически отдыхать.
- Гимнастика игровая коррекционная, с предметами, по зрительным тренажерам, комплексы по словесным инструкциям.



Комплекс упражнений

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.

Комплекс упражнений

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

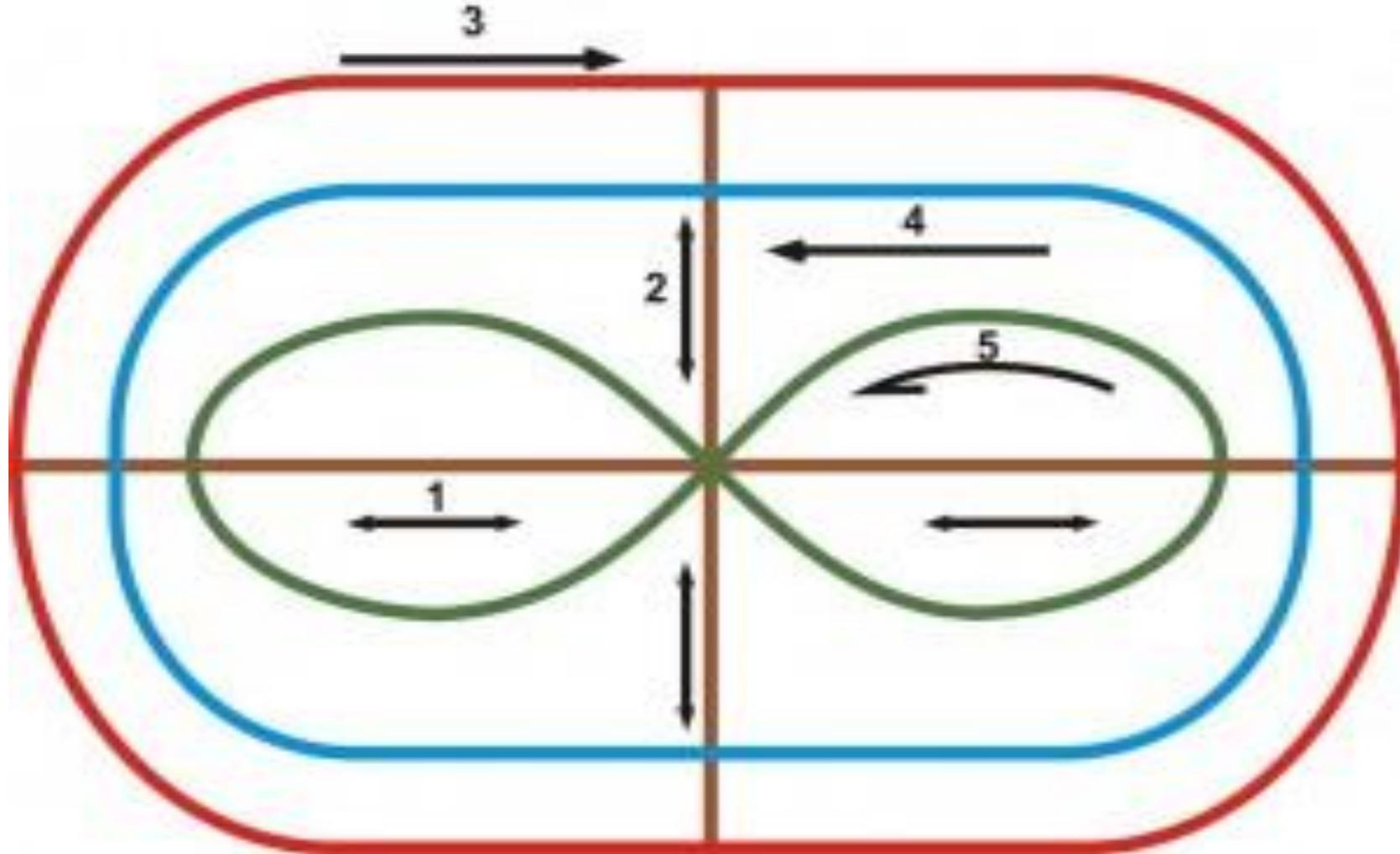
- ❑ Есть еще одно хорошее упражнение для профилактики нарушений зрения у детей. Сильно-сильно зажмурьтесь вместе с ребенком, а потом резко широко откройте глаза. Повторите 3-4 раза.

Упражнение № 5

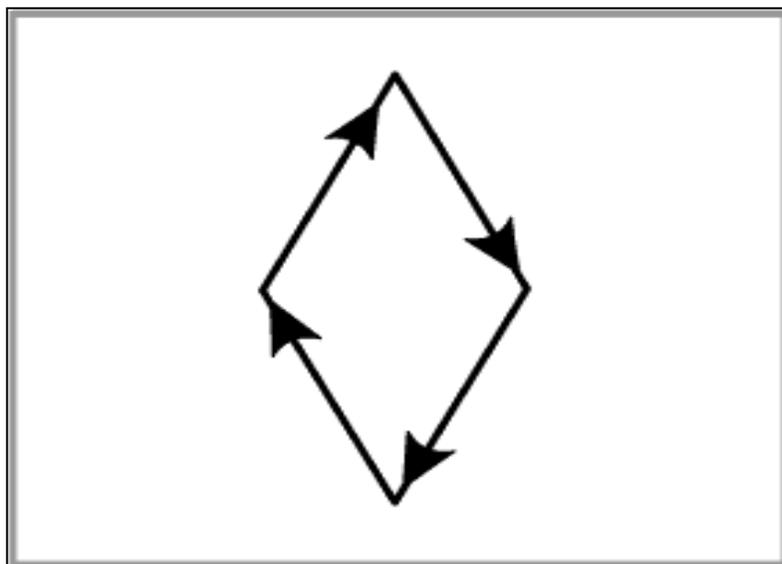
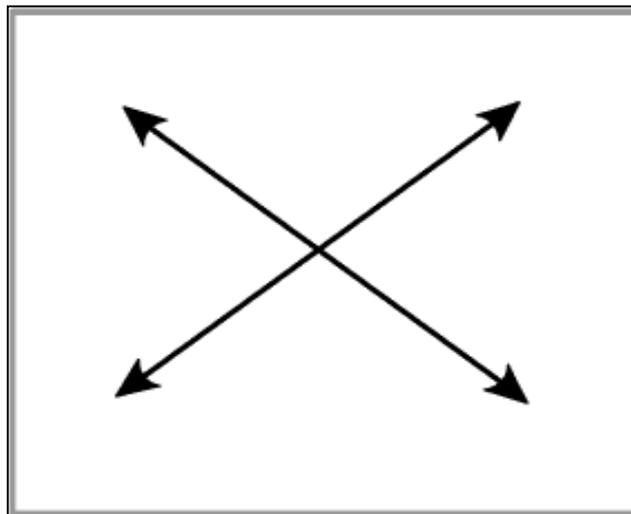
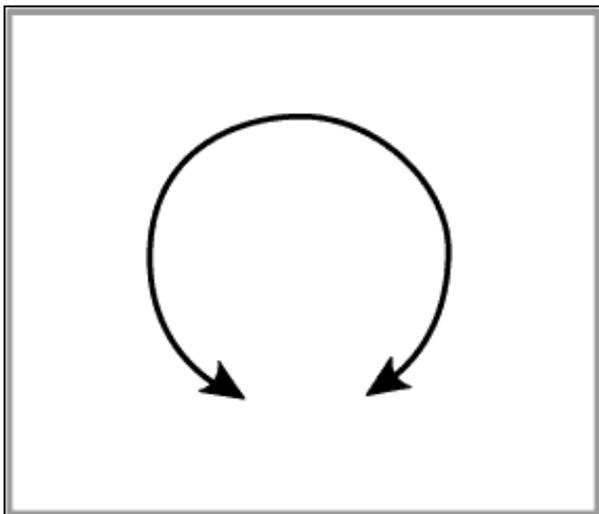
- ❑ И, напоследок, быстро-быстро поморгайте глазками, считая до 30. После этого отдохните, закрыв глаза. Повторите также 3-4 раза.



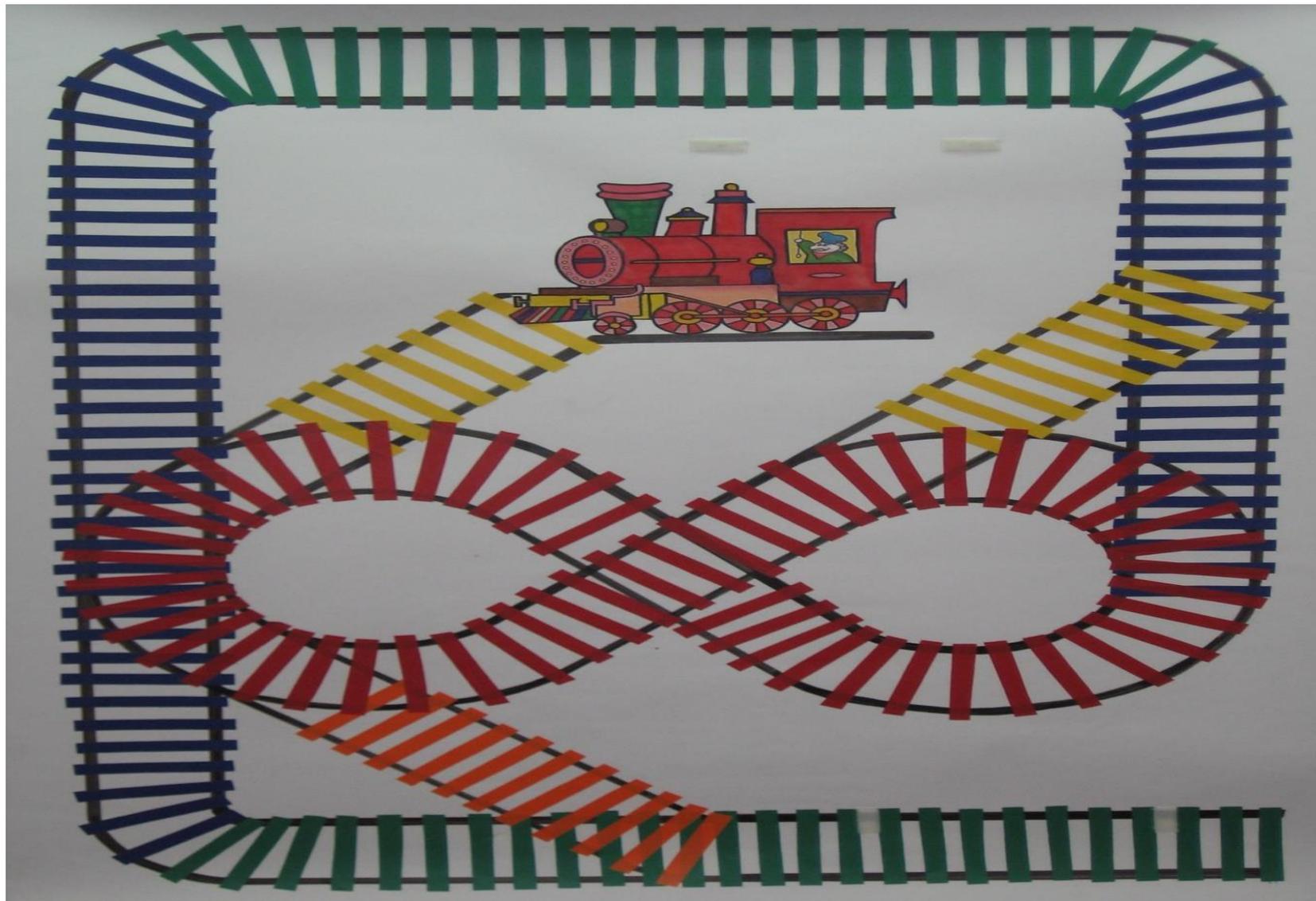
Примерные тренажеры для глаз



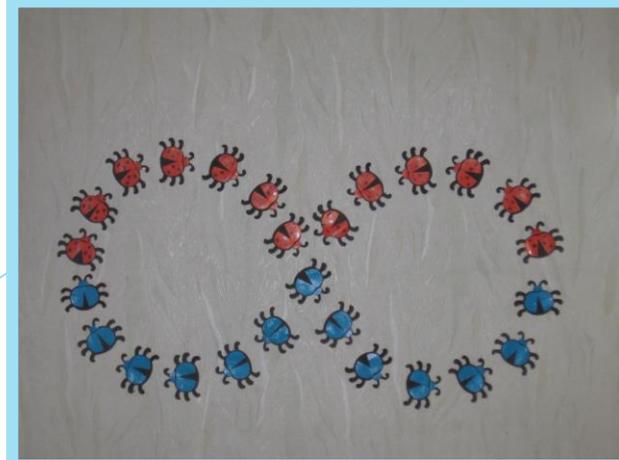
Примерные тренажеры для глаз



Примерные тренажеры для глаз



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



Спасибо за внимание.

