

"ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ"

Зрительная информация составляет от 80 до 90% от всей информации, поступающей в кору больших полушарий мозга через все остальные органы чувств человека. Поражение зрительного анализатора препятствует восприятию и переработки информационных сигналов от окружающего мира. Зрение является важнейшим источником информации об окружающем мире.

Зрение облегчает детям, на разных этапах их развития, включение в различные жизненные ситуации:

- помогает осуществлять различные виды игровой, учебной, бытовой, общественной, трудовой деятельности;
- ориентироваться в пространстве при любом освещении;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- позволяет быть мобильным;
- выполнять различные простые и многоплановые предметно-практические действия.

Поскольку зрение имеет многообразные связи с другими функциями и играет важную роль в развитии и жизнедеятельности ребенка, то его нарушение ведет к появлению вторичных отклонений в психическом и физическом развитии: т.е.

- страдает познавательная деятельность;
- ориентация в пространстве и мобильность;
- формирование представлений и предметно-практических действий;
- трудовых навыков;
- отмечаются недостатки в формировании таких двигательных функций как скорость, точность, координация.

Трудно переоценить роль зрительного анализатора в развитии ребенка и каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение.

Наиболее частыми формами нарушений зрения в детском возрасте являются близорукость, дальнозоркость, астигматизм и косоглазие.

Близорукость - как правило, приобретенное заболевание, когда в период интенсивной зрительной нагрузки (чтение, письмо, просмотр TV-передач, игр на компьютере) из-за нарушения кровообращения, происходят изменения в глазном яблоке, приводящие к его растяжению (удлинению).

В результате такого растяжения ухудшается зрение вдаль, а при более высокой степени - и вблизи.



Дальнозоркость. В отличие от близорукости, у детей это не приобретенное, а врожденное состояние, связанное с особенностью строения глазного яблока.

Первые признаки проявления дальнозоркости - ухудшение остроты зрения вблизи, стремление отодвинуть текст от себя. В более выраженных и поздних случаях - понижение зрения вдаль, быстрая утомляемость глаз, покраснение и боли, связанные со зрительной работой.

Астигматизм выражается в понижении зрения как вдаль, так и вблизи, снижении зрительной работоспособности.

Косоглазие - положение глаз, при котором зрительная линия одного глаза направлена на рассматриваемый предмет, а другого - отклонена в сторону.

Причин нарушений зрения у детей существует немало:

- наследственность - одна из серьезнейших причин нарушений зрения;
- частые инфекционные или воспалительные заболевания глаз (*ячмени, конъюнктивиты и другие проблемы с глазами*);
- недостаток витаминов, важных для зрения, в рационе тоже может причиной нарушений зрения у детей;
- неблагоприятные воздействия на глаза окружающей среды. Если ребенок будет долго смотреть на солнце, на искры сварки, постоянно подвергаться попаданию соринки и песка в глаза, терпеть микротравмы глаз, которые могут происходить ежедневно – велика вероятность, что в скором будущем у Вашего ребенка начнутся проблемы со зрением;
- длительный просмотр телевизора или сидение за компьютером утомляют мышцы глаз ребенка, способствуя развитию близорукости и появлению других проблем со зрением;
- плохая освещенность рабочего места в классе и дома, особенно при искусственном освещении;
- непригодная или плохо приспособленная мебель для занятий;
- неправильная посадка детей во время чтения и письма;
- неправильный режим дня, непродуманное чередование учебы и отдыха.

В наших с Вами силах устранить все возможные неблагоприятные условия, чтобы предупредить прогрессирование и развитие у школьников зрительных нарушений.

Педагоги, врачи и родители должны совместно добиваться улучшения гигиенических условий жизни школьников:



- как можно раньше приучить детей к правильной посадке при чтении и письме;
- правильно подобрать соответствующую вашему ребенку мебель для занятий и выполнения домашних заданий;
- нужно создать такой режим дня, чтобы не было переутомления;
- крайне необходимо обеспечить хорошее освещение рабочего места;
- поощрять детей заниматься общей и специальной физической культурой, что имеет не только оздоровительное, но и психологическое значение.
- следите за рационом ребенка: для глаз полезны продукты с высоким содержанием кальция, фосфора, витамина А.
- особое значение имеет регулярное проведение специальных упражнений для глаз.

Упражнения для глаз:

1. укрепляют глазные мышцы, снимают напряжение. Глаза получают возможность свободно двигаться, что имеет огромное значение для близоруких и дальнозорких детей;
2. активизируют кровоснабжение глаз и способствуют поступлению в ткани глаз достаточного количества кислорода;
3. способствуют долговременному сохранению эластичности и гибкости глазных мышц;
4. укрепляют мышцы век;
5. снимают переутомление зрительного аппарата;
6. приводят к значительному улучшению зрения.

Приведем несколько простых упражнений для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, которые помогут улучшить и сохранить зрение, способствуют профилактике близорукости и дальнозоркости.

Упражнения для снижения визуального напряжения, восстановления зрительной работоспособности (**релаксационный комплекс**):

1. Использование элементов аутотренинга (*до 10 мин*) и элементов бесконтактного массажа (*тепловое нагревание*) (*до 2 мин*)
2. Выполнение упражнения «ПАЛЬМИНГ» (*до 3 мин*)
Закрыть глаза, накрыть их ладонками.

Упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных мышц или окологлазных мышц.

Динамичный комплекс:

1. Повороты глазного яблока по горизонтальной, вертикальной, диагональной направлениям. Все упражнения выполняются с открытыми глазами. Продолжительность – до 3 мин.

2. Те же упражнения с закрытыми глазами. Продолжительность – до 3 мин.

3. Выполнение поворотов глаз по часовой стрелки и против часовой стрелки, с открытыми глазами и с закрытыми глазами. Продолжительность – 2 — 3 мин.

4. Выполнение поворотов глазного яблока с использованием тест-объекта (*флажок, карандаш, ручка и т.д.*). Продолжительность – 2 — 3 мин.

5. Приближая и отдаляя флажок от носа, следить за ним открытыми глазами. Закрывать глаза и попытаться повторить движения глаз.

Дополнительный релаксационный и аккомодационный комплексы направленные на сброс зрительного напряжения

Продолжительность всех упражнений – 3 минуты:

1. Повороты глазных яблок по визуальным контурам окружающих предметов, по периметру окружающих предметов: — сидя на стуле 1,5 – 2 метра перед окном, поочередно фиксируем взор с нижнего левого оконного угла переводим на верхний левый оконный угол, с верхнего левого оконного угла в правый верхний оконный угол, с правого верхнего оконного угла в правый нижний оконный угол и т.д.

2. Повороты глазных яблок в разных направлениях с использованием тест объектов.

- сидя смотреть перед собой на объект (*флажок, карандаш и т.д.*), удаленный на 30-50 см.

- плавно перевести флажок направо, прослеживающими движениями глаз фиксация взгляда направо

- плавно перевести флажок налево, прослеживающими движениями глаз фиксация взгляда налево

- плавно перевести флажок вверх, прослеживающими движениями глаз фиксация взгляда вверх

- плавно перевести флажок вниз, прослеживающими движениями глаз фиксация взгляда вниз

- выполнение круговых движений флажком, прослеживающие круговые движения глаз в одну и в другую стороны.

3. Выполнение поворотов глазных яблок в различных направлениях с помощью партнера.

Сесть 1-1,5 м. друг на против друга, партнер держит в руках тест объект (*флажок, ручку и т.д.*):

Выполнить те же действия, что и в предыдущем упражнении, только флажок направляет партнер.

4. Упражнения для цилиарной мышцы для левого, для правого глаза и для обеих глаз.

Закрывать правый глаз одной рукой, в другую руку взять тест-объект,

вытянуть его перед глазами на 30 см.

- медленно приближать и удалять флажок, прослеживая левым глазом за его движением

Закрывать левый глаз одной рукой, в другую руку взять тест-объект, вытянуть его перед глазами на 30 см.

- медленно приближать и удалять флажок, прослеживая правым глазом за его движением

Затем выполнить это же упражнение не закрывая глаза, т.е. для обеих глаз.

5. Упражнение «*Метка на стекле*»

Проводятся в комнате. Нужно прикрепить к оконному стеклу на уровне лица круглую яркую метку диаметром 3—5 миллиметров, надеть рекомендованные очки для дали, встать на расстояние 30—35 сантиметров от окна.

- взгляд на тест объект перед глазами, затем перевести взгляд на метку на стекле

- взгляд на метку на стекле, затем перевести взгляд на естественно отдаленный объект за стеклом.

6. Аккомодационное упражнение с использованием естественных отдаленных объектов (*здания и т.д.*).

На прогулке предложить ребенку рассмотреть предмет на близком расстоянии, а затем перевести взгляд на удаленный предмет и наоборот.

Родители, педагоги и врачи могут и должны сделать все возможное для нормального развития детского зрения – прекраснейшего дара природы, позволяющего познавать и видеть окружающий нас мир. И если мы сможем объединить наши с вами желания и возможности, то наши дети смогут быть здоровыми, счастливыми и успешными.

Список используемой литературы литературы:

1. Аветисов Э. С. Охрана зрения у детей — М., 1975.
2. Бейтс У.Г., Корберт М.Д. Пальминг /методическое пособие/ СПб, 2002.
3. Глушкова Е. К. Береги зрение. — М., 1987.
4. Калашникова Е.А. Улучшение зрения. – М., 2006.
5. Плаксина Л.И., Григорян Л.А. Охраняем и развиваем зрение.
6. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для слабовидящих детей) /Л. И. Плаксиной. — М. 1997.
7. Рубин Э.Д. Как улучшить свое зрение. – Ростов н/Дону, 2005.
8. Сычов А.А. Гигиенические мероприятия по предупреждению развития близорукости у детей: «Санитария и гигиена». – М., 1977.