

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Из всех органов человека глаза считаются самым драгоценным даром.

Зрение даёт людям почти 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира.

Поэтому так важно проводить работу по профилактике нарушения зрения у детей дошкольного возраста.

Осуществить это можно с помощью следующих профилактических мероприятий:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических условий, т. е. норм СанПиНа:

- необходимо повысить уровень естественной освещённости помещения (не рекомендуется вешать занавески на окна и устанавливать цветы на подоконник);



- соответствующий нормам СанПиНа уровень искусственной освещённости;

- подбор мебели в соответствии с ростом детей во всех группах;

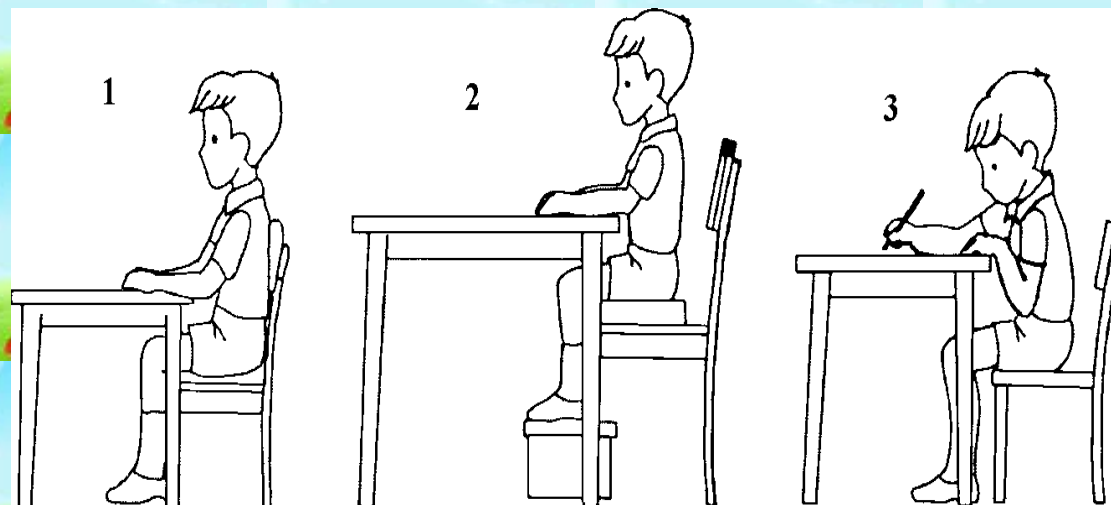
2. Контроль за правильной позой детей за столом:

- расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев;

- при работе свет должен падать слева и спереди для правой и справа для левой.

3. Детям до 7 лет нельзя смотреть телевизор дольше 30-40 минут в день.

4. Расстояние до экрана телевизора должно быть не меньше 2-3 метров.



5. Использование наглядных пособий и книг, имеющих хорошее качество оформления.

6. Организация прогулок и игр на свежем воздухе.

7. Чередование занятий детей с отдыхом.

8. Знакомство детей с правилами гигиены зрения (валеология).

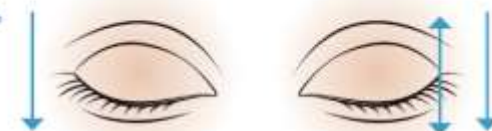
9. Наличие в ДОУ уголка здоровья для родителей с целью их просвещения.

10. Проведение гимнастики для глаз.

11. Организация рационального питания и витаминизации.

Гимнастика для глаз

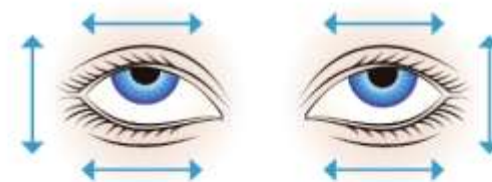
1. Крепко зажмурились на пару секунд



2. Быстро моргаем 1 минуту



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево (2 раза)



4. Вращаем зрачки по кругу туда и обратно



5. Закроем глаза на 3 секунды



Для хорошего зрения необходимы продукты,
богатые витаминами А, В, С и Е.

Витамин А является составной частью пигмента сетчатки глаза. Он нужен при любых нарушениях зрения. Его недостаток вызывает «куриную слепоту» (зрение слабеет в сумерках и наступлением темноты).



Витамин В (рибофлавин). Недостаток приводит к слезливости, появлению размытых контуров предметов, «песку» в глазах, повышенной утомляемости, затруднению фокусировки.

Витамин С защищает сосуды, которые обеспечивают кровоснабжение сетчатки глаза.



Витамин Е - это сильный антиоксидант - вещество, которое снижает риск преждевременного старения тканей

глаза, появления дистрофических изменений сетчатки и радужной оболочки.

Какие же продукты особенно полезны для зрения?

Фрукты и овощи жёлто-оранжевого и зелёного цвета богаты бета-каротином, который в организме преобразуется в витамин А.

Наиболее полезны: морковь, черника, говяжья печень, шпинат, творог, брокколи, рыба и рыбий жир.



Не пропустите тревожные симптомы!



- малыш щурится, глядя на удалённые предметы;
- низко склоняется над столом, когда рисует или читает;



- часто спотыкается и роняет предметы;

- старается сесть ближе к телевизору;

- постоянно склоняет головку набок;

- у ребёнка часто слезятся глаза.

Все эти симптомы - серьёзный повод посетить офтальмолога!



БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!