



Консультация для родителей

Профилактика нарушения зрения у дошкольников

учитель-логопед Шаталова Л.В.

Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. Это объясняется тем, что достигнуть необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития в процессе подготовки к школе может только здоровый ребенок.

Одним из приоритетных направлений в работе детского учреждения должно быть физкультурно-оздоровительное, без чего невозможно укрепить и сохранить здоровье детей. В основу оздоровления и физического развития дошкольников должны быть положены современные научные технологии, способствующие развитию физической культуры и личностно-ориентированному здоровьесбережению ребенка.

В настоящее время особенно остро стоит задача не допустить переноса методических форм, методов и приемов начального образования в дошкольное детство. Ведь наряду с формированием специфических умений и навыков, дошкольнику необходима непринужденная, радостная атмосфера, эмоционально насыщенный общий уклад жизни. Его время и пространство должны преимущественно быть заполнены творчеством и игрой. Кто заинтересован в подлинном развитии ребенка, еще не переступившего порог школы, тот понимает, что искусственно форсировать этот процесс не только нецелесообразно, но и опасно.

Проведенный анализ современного дошкольного образования выявил отсутствие достоверной всеобъемлющей информации по вопросу укрепления здоровья детей на этапе их подготовки к школе. Уровень знаний специалистов дошкольных учреждений в области здоровья и физической культуры невысок. А это оказывает отрицательное воздействие на рост, развитие и здоровье дошкольников. Следует отметить наличие в условиях детского сада стрессовых ситуаций: не везде создается атмосфера доброжелательности и эмоционального благополучия, психического комфорта. Имеет место разобщенность взрослых и детей, как в детском саду, так и в семье. Это нередко приводит к повышению напряженности, тревожности и агрессивности в поведении детей.

Завышенные требования со стороны педагогов и родителей к уровню подготовленности к школе приводят к переутомлению, нервному перевозбуждению ребенка и формированию у него привычек малоподвижного образа жизни. При этом важно подчеркнуть, что самостоятельная двигательная активность детей на шестом году жизни все больше ограничивается и в детском саду, и в семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз).

В некоторых дошкольных учреждениях налицо нерациональная организация жизнедеятельности детей: сокращается длительность прогулок; двигательная

деятельность проводится нерегулярно, индивидуальная работа по развитию движений незначительна.

К числу причин, влияющих на здоровье дошкольников, также относятся:

- отсутствие целенаправленной системы работы в условиях детского сада и семьи по формированию осознанного отношения к своему здоровью и стремления к здоровому образу жизни;
- использование разных программ и технологий, не всегда соответствующих требованиям подготовки детей 5-7 лет к школе.

С помощью глаз человек воспринимает огромный поток информации, тем самым познает мир. Благодаря глазам, мы имеем возможность видеть, читать и писать, и мы просто обязаны перед самими собой попытаться сохранить его на долгие годы.

Сегодня хорошее зрение – в каком-то смысле роскошь. По данным Министерства здравоохранения, в нашей стране более миллиона детей страдают от глазных заболеваний и нарушений зрения. Ежегодно число таких детей растет.

Становится тревожной тенденцией чрезмерное увеличение компьютерными играми, просмотрами телепередач, что значительно превышает по времени допустимые нормы. Сегодня, когда компьютер стал привычным атрибутом нашей жизни и занятия с использованием интерактивной техники проводятся и в дошкольных учреждениях, а дошкольники с удовольствием играют в компьютерные игры, длительное количество времени проводя у экрана монитора, многих родителей волнуют вопросы: насколько вреден компьютер для здоровья детей, каково оптимальное время для работы на компьютере, с какого возраста можно приучать ребенка к использованию этим чудом современной техники?

Советы родителям, чьи дети являются пользователями компьютера

Родителей, как правило, чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а также возможность получить в лице собственного ребенка будущего компьютерного фаната, погруженного в искусственный виртуальный мир, уводящий его от реальной жизни.

Так разрешать проводить время за компьютером или нет? Ведь возраст, с которого ребенок начинает общаться с компьютером, тоже немаловажный фактор, порождающий много других проблем для родителей. Сравняются две ситуации.

1. РЕБЕНОК ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Ребенок не шатается бесцельно и неизвестно с кем по улицам, он дома – не бегает, не прыгает, не разбрасывает карандаши, фломастеры, не рисует, где попало, не режет на мелкие кусочки любимое мамино платье. Он занят – не пристаёт к взрослым и даже, может быть, учится чему-то, развивается либо просто получает заряд положительных эмоций.

2. КОМПЬЮТЕРА НЕТ

Зато есть столько проблем! Усадить ребенка за уроки, пойти с ним погулять, потом чем-то занять, потом все убрать или заставить его это сделать и т.д. И при этом ребенка надо еще воспитывать, напрягая свои нервы и умственные силы.

Многие родители, купив своему чаду персональный компьютер, а то и карманную электронную игру, вздыхают облегченно. Сегодня притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с любым другим занятием. Это, в какой-то степени, и решение проблемы свободного времени, и его обучение (по обучающим программам) или развития (по развивающим программам), и получение им заряда положительных эмоций от любимой игры, и т.п. Но ведь маленький ребенок – это очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. А потому нерегламентированные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки (дома, в детском саду, в школе), нерегламентированный просмотр телепередач могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка, повлиять на его психику.

На что же обращать внимание?

1. Допустимая продолжительность просмотра телепередач (для детей старше 3-х лет) 15-20 минут с расстояния 2,5 -3 метров;
2. Работа за компьютером – разрешается 2 раза в неделю не позже 21 часа
3. Если родители решили купить компьютер, они не должны экономить на здоровье детей: компьютер и дисплей должны быть хорошего качества.
4. Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене, в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране не было бликов.
5. Необходимо правильно организовать рабочее место ребенка. Подобрать мебель, соответствующую его росту. Для детей ростом 115 – 130 см. рекомендуемая высота стола – 54 см, высота сидения стула (обязательно с твердой спинкой) – 32 см; для детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см. Расстояние между ребенком и дисплеем не менее 50-70 см (чем дальше, тем лучше). Воображаемая линия зрения (от глаз до экрана дисплея) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть. Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы, посадка устойчивая: ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3 – 3/4 длины бедра. Пространство между корпусом тела и краем стола - не менее 5 см. Руки свободно лежат на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаются под столом на специальной подставке (опора для ног обязательна).
6. В помещении, где используется компьютер, необходимо делать ежедневную влажную уборку.
7. Чаше проветривать комнату. Для увеличения влажности воздуха установить в помещении аквариум или другие емкости с водой.
8. До и после работы на компьютере протирать экран чистой салфеткой или губкой.
9. Недалеко от компьютера поставить кактусы: эти растения поглощают вредные излучения компьютера.
10. Особо тщательно отбирать для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.

11. Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день, (причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день).

12. После каждого занятия необходимо проводить с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

Следует отметить, что современные компьютерные игры и анимационные сериалы зачастую несут негативную смысловую нагрузку, что приводит еще и к нарушению психического здоровья детей.

Что же входит в профилактику нарушения зрения у дошкольников?

Во-первых, *сочетание умственной и физической нагрузки, т.е. обеспечение двигательного режима.* В подготовительном к школе возрасте у детей возникает дефицит движения (много занимаются, сидят за партой), увеличивается зрительная и информационная нагрузка. Благоприятно влияют игры с движущимися объектами – с мячом, в теннис, бадминтон.

Во-вторых, *соблюдение простых гигиенических правил:* прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, физзарядкой, чтение при правильном освещении;

В-третьих, *ограничение занятий за компьютером и просмотра передач;*

В-четвертых, *правильное, сбалансированное питание* (лучшие витамины для зрения – А, В1, В2, В6, В12 и минералы т.е. включать в рацион фрукты, овощи, мясо, рыбу, масло, молочные продукты

В-пятых - *гимнастика для глаз*

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ (снятие напряжения)

1. Поставить перед глазами на расстоянии 30 см. по средней линии палец (карандаш) – посмотреть на палец (карандаш) – посчитать до 5, затем посмотреть вдаль – счет до 5;

2. Посмотреть на палец вытянутой руки, отвести руку в сторону, следя за пальцем, не поворачивая головы, передвинуть руку в другую сторону, продолжать следить глазами за пальцем (10 раз) 3. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, открыть на 3-5 секунд, повторить 5 раз; 4. Быстро моргать в течение 1

Как определить нарушение зрения у ребенка без участия врача?

Лучший способ избежать глазных болезней – это регулярное проведение лечебных осмотров (в возрасте 3-х лет – 1 раз в полугодие, а от 4 до 7 лет – 1 раз в год). Но даже без врача можно самому установить первые признаки нарушения зрения:

- обратить внимание, как смотрит ребенок, особенно после дневного сна. Если один его глаз открывается не полностью, если для того, чтобы посмотреть на взрослого, ребенок поворачивает голову, если он медленно мигает, прежде чем взять протянутую ему игрушку – у взрослого есть основание для беспокойства.