



# **Профилактика зрительного утомления у детей дошкольного возраста.**

Подготовила учитель-дефектолог  
Пилевич Ирина Владимировна

***«Из всех органов чувств  
человека глаз  
всегда признавался наилучшим  
даром и чудеснейшим  
произведением творческих сил  
природы»***

***Г. Гельмгольц***

В детском саду в коррекционной непрерывной деятельности одной из задач является охрана и гигиена зрения.

Педагогам необходимо обеспечить оптимальные условия для деятельности глаз, которые будут способствовать общему развитию, повышать общую и зрительную работоспособность и препятствовать утомлению глаз и связанным с ним расстройствам зрения.



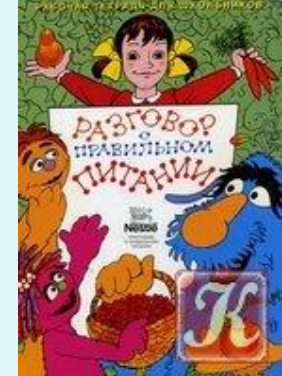
# Организация непрерывной коррекционно-образовательной деятельности в детском саду.

Наибольшая нагрузка на зрение бывает во время непрерывной образовательной деятельности, а поэтому контроль за ее длительностью и рациональным построением очень важен. Ежедневно повторяющееся снижение зрительных функций под влиянием непрерывной образовательной деятельности может способствовать развитию зрительных расстройств. И, прежде всего, это относится к письму, чтению, длительному раскрашиванию картинок, обведению по контуру и т.д. требующим большого напряжения зрения.





Надо помнить, что частая и длительная работа на близком расстоянии очень утомительна для зрения и способствует его нарушению.



На коррекционных занятиях необходимо следить за тем, чтобы текст, рисунок, наглядное пособие, которыми пользуются дети, были достаточно контрастны с фоном - бумагой, доской. Важно, какого качества бумага используется для письма и рисования, на какой бумаге напечатано пособие и какого качества печать.

Нельзя разрешать детям писать на тонкой просвечивающей бумаге, а также на глянцевой, т.к. это очень утомительно для глаз.

При построении коррекционной деятельности необходимо учитывать продолжительность активного внимания детей, которое с возрастом повышается. Внимание детей и степень их утомления, в том числе и зрения, зависит также от методов ведения коррекционной деятельности. Чем интереснее, тем медленнее нарастает общее утомление и тем меньше устают глаза.



**Целесообразно в непрерывной образовательной деятельности проводить гимнастику для глаз способствующую снятию зрительного утомления.**



**Писать в воздухе, следя глазами за кончиком карандаша буквы, цифры, геометрические фигуры.**

**Во время коррекционной деятельности традиционную физкультминутку необходимо дополнять упражнениями для снятия зрительной нагрузки.**

## Зрительная гимнастика

(длительность 2 - 2.5 мин.)

Упражнения выполняются на рабочем месте в положении сидя, откинувшись на спинку стула.

1. смотреть прямо вперед перед собой в течение 2-3 с, затем на 3-4 с, опустить глаза вниз. Повторить упражнение в течение 30 сек.
2. поднять глаза кверху, опустить их к низу, отвести глаза в правую сторону, отвести глаза в левую сторону, повторить 3-4 раза.
3. поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, сделать ими движения против часовой стрелки. Повторить 3-4 раза (15 сек.)
4. крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., открыть на 3-5 сек. Повторить 4-5 раз (длительность 30-50 сек.)



# После зрительной гимнастики, в подготовительной группе можно провести пальминг ■



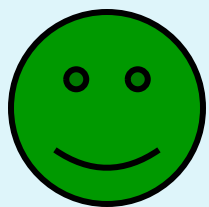
Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света

(на 1-2 мин.), представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.





# Особенно важно повысить эффективность 10-минутного перерыва между непрерывной коррекционной деятельностью.



Для этого можно провести в перерывах упражнение «Метка на стекле».



Пригласить детей к окну, посмотреть на дальние и близкие предметы, понаблюдать погоду, движение транспорта и полет птиц.



**Опыт показывает, что такие несложные упражнения, если их проводить ежедневно, помогают восстановить уровень зрительных функций, временное снижение которых под влиянием непрерывной коррекционной деятельности неизбежно.**

# Успехов в работе!

