



# *Памятка для родителей*

*Охрана зрения в ДОУ*

До пяти -  
шестилетнего  
возраста размеры  
глазного яблока у  
ребенка и  
преломляющая  
сила глаза  
невелики. Многие  
дети склонны к  
дальнозоркости и с  
трудом  
сосредотачиваются  
на близких  
предметах.



После четырех лет достигается максимальная острота зрения, и ребенок практически готов к начальному чтению. В пять лет он уже способен читать крупные буквы, а к шести годам — более мелкие.



После трех лет дети обладают развитым цветовым зрением, и по мере взросления ребенка совершенствуется восприятие не только основных цветов, но и их оттенков.



К концу дошкольного периода окончательно формируется совместное зрение двумя глазами, и ребенок пространственно воспринимает предметы. Обычно глаза дошкольников очень чувствительны к неблагоприятным факторам внешней среды, приводящим к дефектам зрения.



# Охрана зрения у детей в ДОУ

- правильное  
освещение  
помещений  
детского сада
- правильное  
рассаживание  
детей по столам
- определенная  
закрываемость  
окна тюлевыми  
шторами
- приглушенная  
цветовая гамма  
игрушек
- использование  
крупного  
меточического  
материала

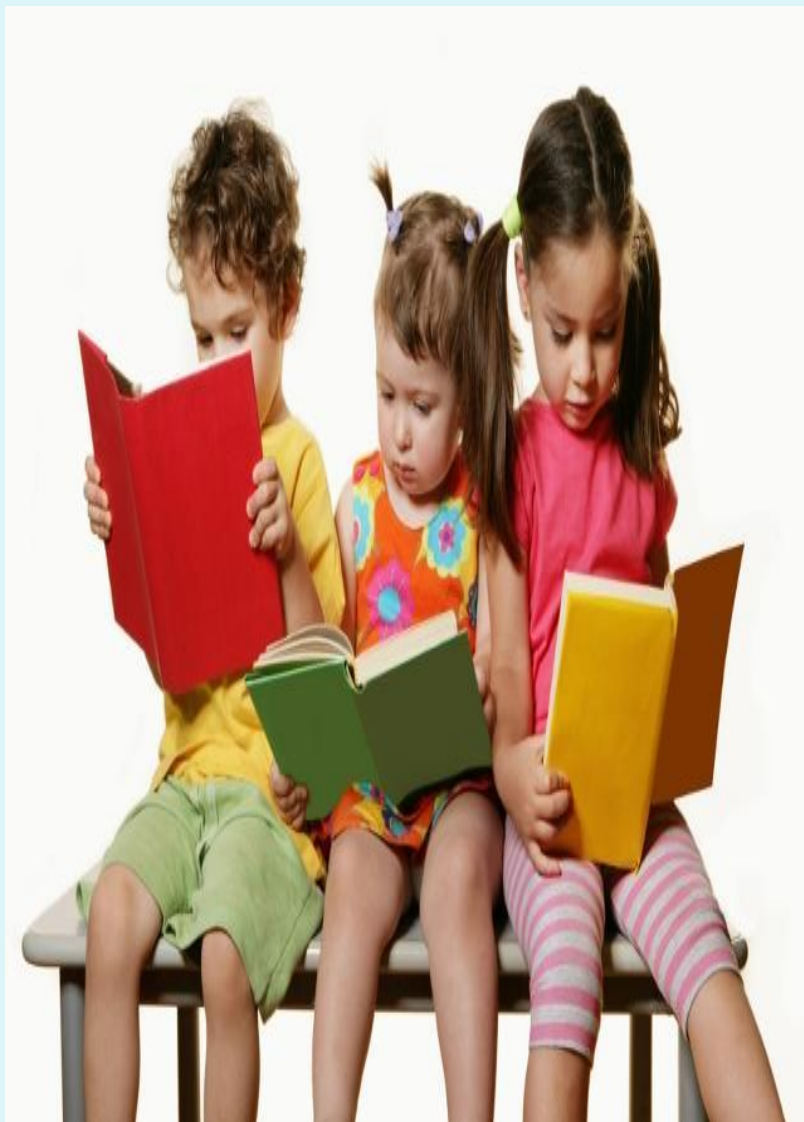


# Требования СанПин

- ограничение длительности образовательной деятельности
- соблюдение 10-ти минутного перерыва между занятиями
  - чередование образовательной деятельности и физкультминуток
  - достаточная освещенность и продуманность размещения «уголков книги», уголков для настольных игр, уголков по изобразительной деятельности
- организация детей правильному поведению в быту, на улице, в учреждении
- исправное и безопасное оборудование на участке детского сада

# Профилактические мероприятия в ДОУ

- индивидуальные наблюдения за детьми с недостатком зрения
- контроль за освещением детского учреждения
- Контроль медицинским персоналом за посадкой детей в соответствии назначения врача-окулиста
- 
- профилактический осмотр
- гимнастика для глаз в режимных моментах





# Что должны знать родители

- Своевременные  
врачебные  
профилактические  
осмотры
  - разница в  
физиологии зрения  
девочек и мальчиков
    - профилактика  
травм
- о режиме просмотра  
телепередач и о  
работе на  
компьютере
  - правильное  
освещение
  - рациональное и  
правильное питание  
ребенка для  
правильного роста и  
развития
- первая помощь при  
травмах глаз



# **Для профилактики глазных заболеваний комплекс**

## **“Весёлая неделька”**

Всю неделю по - порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву,  
И обратно в высоту.

***Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).***

Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда – сюда,  
Ходят влево, ходят вправо,  
Не устанут никогда.

***Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).***

В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем,  
Так игру мы продолжаем.

***Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)***

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.

Чтобы сохранить глаза здоровыми многие врачи советуют делать гимнастику для глаз. Комплексы такой гимнастики необходимо практиковать еще с детского сада. Воспитатели в группе проводят профилактическую работу, просим родителей продолжать и дома.

