



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

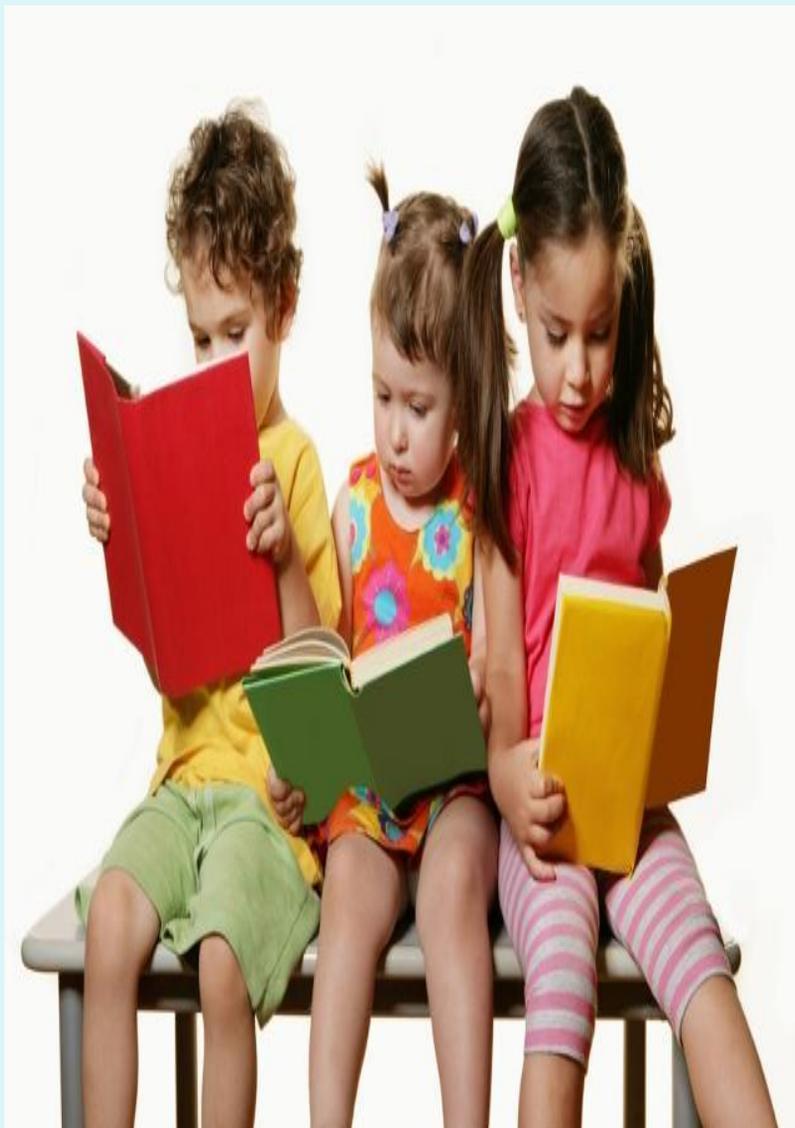


Требования СанПин

- 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.

