

# Профилактика зрения у детей дошкольного возраста



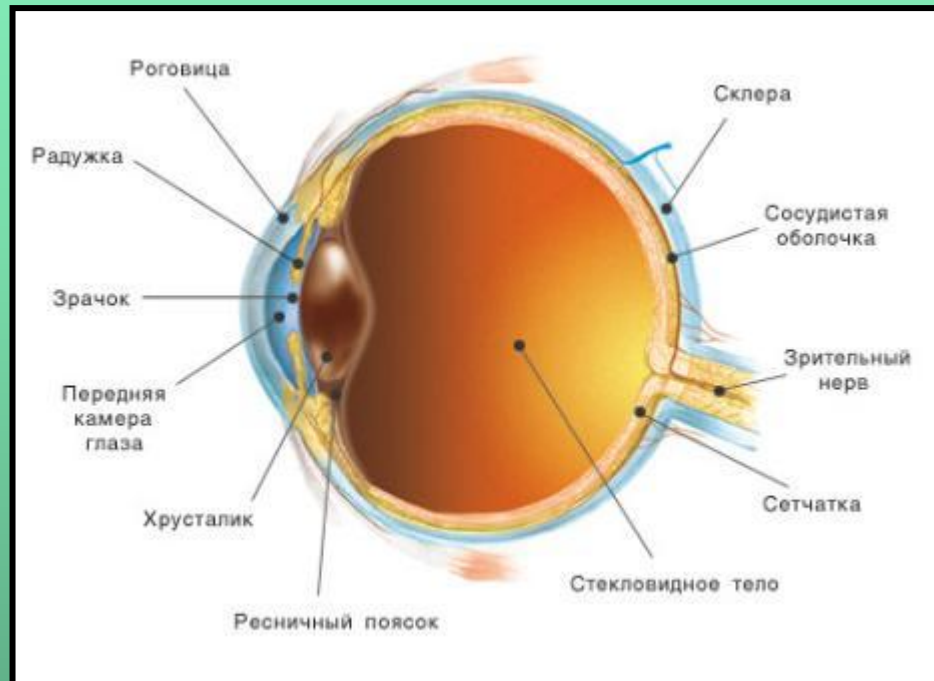
**Зрение** – это способность видеть, т.е. ощущать и воспринимать окружающую действительность посредством зрительного анализатора.

С помощью зрения мы получаем около 90% информации об окружающем мире.



**Нарушение зрения у детей** – это острота зрения менее 0,3 на лучший глаз с коррекцией и/или поле зрения менее 15 угл. град.

**Зрительный анализатор** состоит из периферического отдела (глаза), проводникового (зрительный нерв, зрительные и подкорковые изменения) и центрального отдела (зрительные зоны коры головного мозга, расположенные в затылочной области).



Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, почти 20% дошкольников в развитых странах и один из четырех школьников имеют проблемы со зрением, которые, если оставить их без лечения, могут привести к значительной и/или необратимой потере зрения.

# Косоглазие

Бывает примерно у 4% детей. При этом один из глаз обычно смотрит прямо, а другой — налево, направо, вверх или вниз.

## СХОДЯЩЕЕСЯ КОСОГЛАЗИЕ

Левосторонняя  
аккомодационная эзотропия



Полная коррекция с помощью  
подбора гиперметропических очков

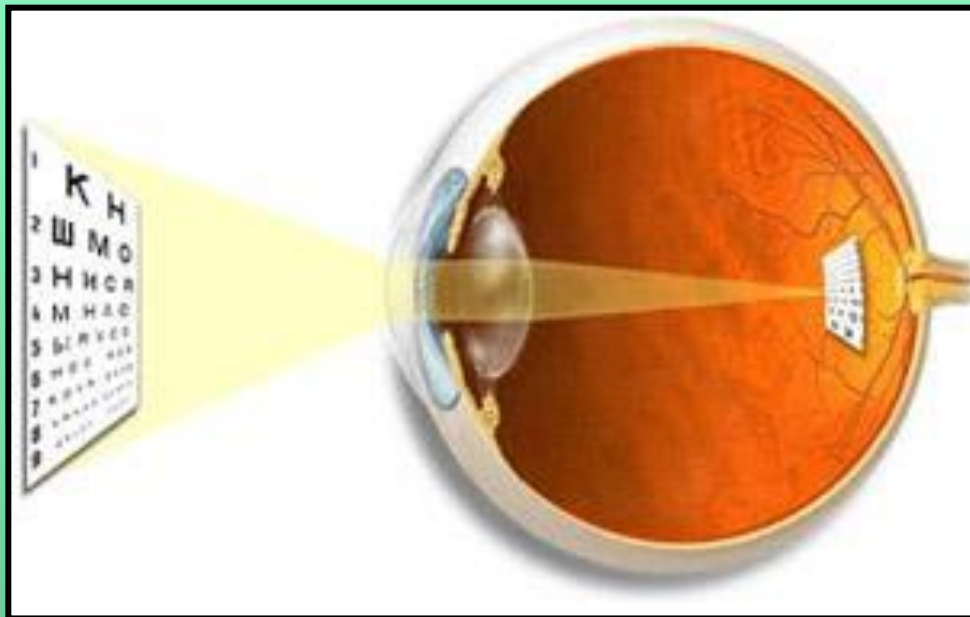


## Амблиопия («ленивый глаз»)

От амблиопии страдает примерно 2% детей, часто является следствием косоглазия. При этой проблеме один глаз слабее другого, и мозг «перекрывает» изображение, получаемое от более слабого глаза. У пациентов с амблиопией отсутствует бинокулярное зрение — способность мозга правильно сопоставлять два изображения обоих глаз в одно целое.

# Миопия (близорукость)

Чаще она развивается у школьников, когда ребенок начинает видеть плохо отдаленные объекты, в то время как близкие объекты видит хорошо.



# Гиперметропия (дальнозоркость)

Дети с дальнозоркостью хорошо видят отдаленные объекты, но нечетко видят объекты вблизи.

## Астигматизм

Самая частая причина низкого зрения, часто сопровождающая близорукость или дальнозоркость. Его причиной является неправильная форма роговицы (передней части глаза), следствием может являться нечеткость зрения.

# Причины нарушений зрения.

## Врожденные:

- вызванные различными вирусными и инфекционными заболеваниями матери во время беременности (грипп, токсоплазмоз и др.);
- нарушениями обмена веществ матери во время беременности;
- наследственная передача некоторых дефектов зрения (уменьшение размеров глаз, катаракта и др.);
- иногда обусловленные врожденными доброкачественными мозговыми опухолями (такие нарушения проявляются не сразу).

# Причины нарушений зрения.

## Приобретенные:

- внутричерепные и внутриглазные кровоизлияния, травмы головы во время родов и в раннем возрасте ребенка;
- в связи с повышением внутриглазного давления;
- на фоне общего соматического ослабления здоровья ребенка;
- недоношенные детей с ретинопатией (снижение чувствительности сетчатки), при которой часто наступает тотальная слепота.

# Как вовремя заметить зрительные нарушения у детей?

## Что же должно насторожить вас в поведении ребенка:

- ребенок не в состоянии сосредоточиться должным образом или не проявляет интереса к объектам, которые находятся на расстоянии шести метров и более;
- он стремится приблизиться к вещи, чтобы лучше ее рассмотреть. Например, при просмотре телевизионных передач старается как можно ближе подойти к телевизору;
- при рассматривании удаленных объектов ребенок щурится.
- имеет привычку наклонять голову в одну сторону при рассматривании чего-то;
- жалуется на головные боли и напряжение в глазах;
- вы замечаете, что глаз ребенка иногда отклоняется от точки центральной фиксации к носу или к виску;



Даже небольшое снижение остроты зрения в младенческом возрасте задерживает способности различать и запоминать форму, величину и цвета окружающих предметов, оценивать их местоположение и рассматривать движущиеся объекты.

## вторичные отклонения:

### • психическое развитие детей

- ослаблены познавательные процессы (восприятие, воображение, наглядно-образное мышление),
- ограничивается овладение социальным опытом,
- нарушается эмоциональное восприятие действительности, окружающих.

### • Физическое развитие детей

- не уверен в своих движениях,
- снижается его двигательная активность,
- нарушаются быстрота,
- точность,
- координация,
- темп движений,
- возможны нарушения осанки.

# правила:

- регулярных осмотров у врача-офтальмолога (не менее одного раза в год), выполнять рекомендации врача-офтальмолога.
- расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30 см;
- надлежащее освещение места, где ребенок занимается интенсивной зрительной работой;
- При просмотре телепередач он должен находиться не ближе трех метров от экрана и сидеть строго напротив;
- дозируйте время компьютерных игр (не более получаса в день);
- режим регулярной двигательной активности ребенка;



# Охрана зрения дошкольника

**Охрана зрения** — это комплекс лечебных, гигиенических, образовательно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение дальнейшего снижения зрения и его развития.



# Гимнастика для глаз

*Гимнастика для глаз* – это комплекс упражнений, предназначенный для снятия зрительного напряжения и коррекции зрительных функций.

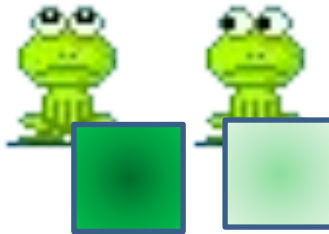
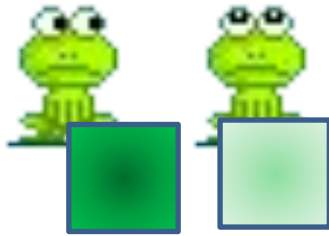


- ✓ Профилактика зрительных нарушений.
- ✓ Активизация зрительных функций.
- ✓ Тренировка сетчатки глаза.
- ✓ Укрепление мышц глаза, развитие глазодвигательных, прослеживающих функций, расширение поля зрения (боковой обзор)
- ✓ Развитие устойчивой зрительной фиксации (локализации)
- ✓ Выработка бинокулярного зрения.
- ✓ Развитие стереоскопического зрения.

# Глазодвигательное упражнение



# Упражнение «Весёлые лягушата»



## Упражнения со зрительными стимулами (предметами)

На кончике указки, деревянной палочки прикрепляем яркий предмет, либо предметную картинку.

Педагог перемещает указку в заданном направлении, сопровождая движения словами «Посмотрели вверх-вниз, влево - вправо, покружились» и т.д. или стихами.



## Правила выполнения упражнений со зрительным ориентиром:

- ✓ зрительный ориентир не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой
- ✓ зрительный стимул (предмет) находится чуть выше уровня глаз впереди сидящих или стоящих детей
- ✓ показ предмета осуществляется в медленном темпе
- ✓ ребенок до конца должен проследить глазами движение зрительного ориентира
- ✓ работают глаза,  
голова неподвижна (!)



На прослеживающую функцию глаза



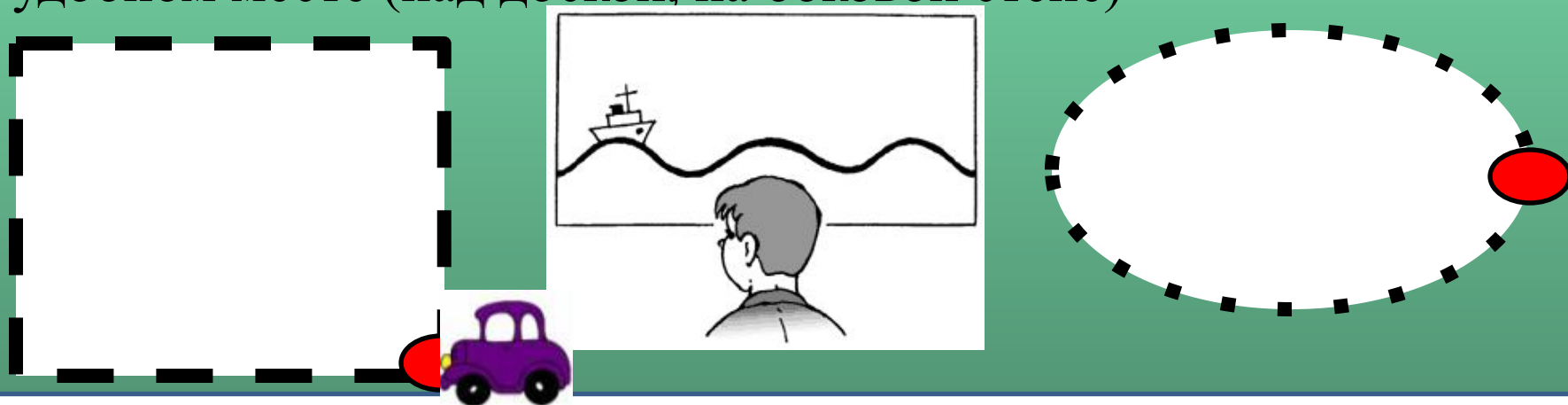
К зрительным ориентирам также могут быть изготовлены **малые зрительные схемы или офтальмотренажеры** для выполнения упражнения.

Они могут быть графические, сюжетные и выполняются в виде плакатов, схем, настенных панно и т.д.

Занимаясь на тренажерах, дети прослеживают глазами линии различных конфигураций (от прямых линий до спиральных и запутанных)

Толщина линий должна быть примерно от 1 см.

Плакаты размещаем выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте (над доской, на боковой стене)



## **Этапы обучения детей работе на офтальмотренажере.**

### **Первый этап, подготовительный.**

Ознакомление детей с офтальмотренажером. Педагог медленно ведет указкой по линиям. Обращает внимание на точность движений, которые не выходят за контур линии, предлагает детям следить глазами за указкой.

### **Второй этап, основной.**

Ребенок ведет указкой по офтальмотренажеру. Педагог следит за точностью выполнения упражнения, помогает правильно проговаривать направления движений и их изменения на тренажере.

### **Третий этап, заключительный.**

Ребенок самостоятельно, без указки работает на офтальмотренажере, прослеживая глазами и обязательно называя пространственные направления.



