

Кормильцева Т. В.,
ведущий специалист-методист
методического кабинета
Отдела образования
Февраль, 2025 г.

Консультация для педагогов «Охрана зрения в процессе занятий. Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ»

Важнейший аспект деятельности детского сада – охрана и укрепление здоровья ребенка. Профилактика появления зрительных расстройств у нормально видящих детей, ухудшение зрения на фоне патогенных факторов у детей с нарушенным зрением является одной из основных задач. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребенок в наш век, озаменованный колоссальным объемом информации, более 80% которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребенка рационально им пользоваться – задача, которая должна решаться педагогами во всех образовательных учреждениях и родителями в домашних условиях.

Формирование зрения у детей

Зрение у детей формируется по мере их роста и имеет свои особенности. Наиболее интенсивно этот процесс происходит в период от первого до второго года жизни ребенка. В этом возрасте значительно увеличивается размер глаза, его преломляющая сила и вес глазного яблока, что сказывается на способности глаза видеть предметы четко - остроте зрения.

Острота зрения равная 1,0 (т.е. норма), формируется у детей не сразу, а зависит от возраста. Так, при рождении, большинство детей склонны к дальнозоркости. И только к шести годам увеличивается число детей с нормальным зрением. Однако от 3-х до 7 лет причиной понижения зрения у детей бывает и близорукость. Кроме того, в 2-3-х летнем возрасте наиболее активно формируется совместная работа обоих глаз, поэтому именно в этом возрасте может возникнуть косоглазие.

Также не все дети с нарушением органа зрения приходят в специализированные детские сады.

О чём нужно знать и помнить педагогу, у которого в группе есть дети со зрительной патологией?

Во-первых, педагог должен знать, какое именно нарушение зрения, какая острота зрения, т. к. от этого зависит выбор методов и приёмов работы. Выбор методов и приемов должен учитывать не только возрастные и индивидуальные возможности детей, но и состояние зрительных функций, уровни развития зрительного восприятия.

Зрение у детей играет важную роль в дальнейшем развитии личности.

Следует помнить, что наибольшая нагрузка на зрение бывает во время обязательных занятий, а поэтому контроль за их длительностью и рациональным построением очень важен.

Охрана зрения – это комплекс лечебных, гигиенических, образовательно – воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение дальнейшего снижения зрения.

Во-вторых, педагоги неукоснительно следуют в своей деятельности СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рекомендации педагогам по организации освещенности помещений дошкольных учреждений:

- Большое значение имеет хорошее естественное и искусственное освещение в помещениях детского сада. Источники искусственного освещения должны обеспечивать достаточное равномерное освещение всех помещений (спектр цветоизлучения: белый, тепло-белый, естественно-белый);

- Не закрывать занавесками, шторами, комнатными растениями окна основных помещений (высота цветов не должна превышать 15 см от подоконника, рекомендуется комнатные растения размещать в уголках природы);

- Столы во время образовательной деятельности располагают так, чтобы свет падал слева от глаз ребенка (для леворуких детей свет должен падать с правой стороны);
- Расстояние от столов до окон должно быть не менее 1 метра, расстояние между рядами столов – не менее 0,5 м., расстояние от первых столов до настенной доски – 2,5-3 м.;
- Во время проведения образовательной деятельности при рассаживании детей за столы следует учитывать состояние здоровья каждого воспитанника: детей со снижением зрения сажают у стены с окнами;
- Стены, рамы, подоконники должны быть окрашены в светлые тона;
- Проследите за тем, чтобы в поле зрения ребенка во время работы не было отражающих поверхностей. Рабочие поверхности столов должны иметь матовое покрытие светлого тона;
- Книжный уголок и уголок изобразительной деятельности должны быть оснащены дополнительным освещением. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение.

Соблюдение статико-динамического и двигательного режимов.

Когда ребенок длительное время сидит, то испытывает постоянную статическую нагрузку. Довольно быстро развивается утомление мышц. Устав, дети часто принимают неправильную позу, которая, став привычной, закрепляется и приводит к мышечной асимметрии (одно плечо выше другого), нарушению осанки, а иногда и к искривлению позвоночника. В процессе сидения в заданной статической позе мышцы шеи находятся в сокращенном натяжном состоянии и, действуя на шейные позвонки, затрудняют нормальное снабжение глаз кровью и нервными импульсами. Кроме того, наклоняясь из-за усталости близко к объекту зрительной работы (тетради, картинке, книге), ребенок увеличивает нагрузку на зрение и тем самым способствует развитию близорукости.

Педагоги и родители должны следить за правильной позой ребенка во время статических занятий; за соответствием размеров стола и стула росту ребенка; на занятиях необходима смена видов активности, позы; обязательным является проведение физкультминуток во время занятий малой подвижности.

- Не забывайте о правильном положении тела – ребенок не должен сутулиться, сидеть прямо с легким наклоном вперед, грудь не касается стола (расстояние между туловищем и краем стола – 3-5 см), оба плеча должны быть на одной высоте. Ноги, согнутые под прямым углом в коленях, опираются всей ступней на пол или на подставку для ног;
- Поза за столом будет правильной и удобной, если размеры стола и стула соответствуют росту ребенка;
- На занятиях статического плана (общеобразовательные, познавательные, по развитию речи, по изобразительной деятельности) педагог должен способствовать смене видов активности детей: перцептивной, речевой, практической, моторной и др.;
- Для предупреждения двигательного и зрительного утомления необходима смена позы ребенка во время занятия. Детям можно предложить задания на зрительно-двигательную, зрительно-двигательно-слуховую, речевую координацию, упражнения на развитие чувства ритма и т.д.;
- Для поддержания зрительной работоспособности, снятия общего и зрительного утомления, вызванного умственной работой, проводятся физкультурные паузы (физкультминутки).

Прежде всего необходимо ограничить длительность занятий, связанных с напряжением глаза. Чисто зрительная работа не должна превышать 5 – 10 минут в младшей группе детского сада и 15-20 минут в старшей и подготовительной к школе группах. После такой длительности занятий важно переключить внимание детей на задания, не связанные с напряжением зрения. Если почему – либо невозможно изменить характер самого занятия, то обязательно надо предусмотреть 2-3 минутную гимнастику для глаз. Неблагоприятно для зрения и такое чередование занятий, когда первое и следующее за ним, – однотипные по характеру и требуют статистического и зрительного напряжения. Желательно, чтобы второе занятие было связано с двигательной активностью.

Особенно важно повысить эффективность 10-минутного перерыва между двумя занятиями. Для этого можно предложить детям по окончании первого занятия подойти к окну и в течении 2-3 минут смотреть в даль (или просто посмотреть на свой указательный палец, а затем в даль группы). Целесообразно то же самое повторить по окончании второго занятия. Такое несложное

упражнение, если его проводить ежедневно, помогает восстановить уровень зрительных функций, временное снижение которых под влиянием занятий неизбежно.

Картины и иллюстрации необходимо демонстрировать, закрепив их на доске, мольберте, подставке. Картину обычно предъявляют на определенном фоне. Наиболее благоприятен показ предмета на черно-белом фоне, либо на зеленом (успокаивающем, коричневом (*спокойном, контрастном*) или оранжевом (*стимулирующем*). Можно одновременно демонстрировать две одинаковые картины, чтобы все дети их хорошо видели. Детям с очень низкой остротой зрения (*ниже — 0,4*) материал для демонстрации предъявляется не далее 1 м от глаз. Необходим дополнительный индивидуальный показ предмета.

Для детей 2 – 3 лет для рассматривания подбирают предметные изображения с четко выделенным контуром, максимально простой формы без дополнительных несущественных деталей, с минимальным числом и малой площадью перекрытий одного изображения другим. Изображение не должно быть многоцветным. Для детей 3 – 6 лет изображения должны иметь достаточно четкий контур, с выделением основных деталей, цвета и оттенки должны быть яркими и насыщенными. Усложняются требования к композиционному построению картинки: изображение нескольких объектов разного размера на первом (ближнем) и втором (дальнем) планах;

Знание характера зрительной патологии и остроты зрения вам необходимо и для того, чтобы правильно посадить ребёнка на занятия.

1 ряд — дети с очень низкой остротой зрения (*до 0,4*).

2 ряд — дети с остротой зрения (*от 0,4 до 0,6*).

3 ряд и далее — дети с хорошей остротой зрения (*от 0,6 до 1,0*)

Детей с расходящимся косоглазием размещают по центру во 2 — 3 ряд.

(И такого не должно быть, что если ребёнок в очках и высокого роста, то можно и посадить на последний ряд).

Требования к просмотру телевизора:

Телевизор в детском саду должен использоваться лишь для просмотра обучающих и развивающих фильмов и телепрограмм. Отбор содержания электронных образовательных ресурсов осуществляется в соответствии с существующими психолого-педагогическими и санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Для снижения утомляемости детей в процессе осуществления образовательной деятельности с использованием компьютерной или телевизионной техники необходимо обеспечить гигиенически рациональную организацию рабочего места: соответствие мебели росту ребенка, достаточный уровень освещенности.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

Гимнастика для глаз (В.Г. Жданов)

Пальминг

Является разновидностью гимнастики для глаз и одновременно помогает им отдохнуть. Этот метод используют на занятиях после зрительных нагрузок. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Ладони – ключевая деталь пальминга. Держать ладони на глазах 2-3 минуты.

Учитывая игровой характер и стихотворную форму упражнений, гимнастику глаз можно проводить несколько раз в течение дня в организованной образовательной деятельности, в играх, в режимных моментах.

- Первое упражнение называется «пальминг» (от английского слова «palm» — ладонь) — важнейшее упражнение на расслабление глазодвигательных мышц. Выполняется БЕЗ ОЧКОВ.

- Все знают, что наши ладони обладают каким-то неизвестным науке, но очень целебным излучением. Мы непроизвольно прикладываем ладони к больным местам — животу, лбу, уху, зубу... Здорово помогают они и глазам.

- Трем свои ладошки друг о друга до тепла. Плотно складываем пальцы каждой руки вместе. Словно вы хотите с ладошек птичек напоить, и чтобы вода между пальцев не пролилась. Пальцами одной ладони перекрываем пальцы другой под прямым углом. И надеваем эту

конструкцию на глаза вместо очков, чтобы перекрещенные пальцы оказались по центру лба, нос торчал между основаниями мизинцев, а глаза попадали точно в центр ямочек ваших ладоней.

· Нос свободно дышит, не зажат. Глаза закрыты. Ладони плотно прижаты к лицу — никаких щелей, чтобы свет не попадал на глаза. Локти поставьте на стол или прижмите к груди. Главное, чтобы локти были не на вису, а голова была бы прямым продолжением спины.

· Успокойтесь, расслабились, приняли удобную позу. Говорим вслух (или мысленно, про себя): «Мои глазки хорошие, чудесные, спасибо, глазки, что дарите мне радость и счастье видеть во всей красе все краски этого мира... Мои глазки с каждым днем будут видеть все лучше и лучше». И тому подобные добрые самовнушения под теплыми ладонями.

· Затем близорукие представляют, как их глазки снова становятся круглыми, шариками, чтобы прекрасно ВИДЕТЬ ВДАЛЬ без очков (расслабляются их поперечные мышцы).

· А дальнозоркие представляют, как их глазки легко-легко вытягиваются вперед, словно огурчики, чтобы прекрасно ВИДЕТЬ ВБЛИЗИ самые мелкие буквы без очков (расслабляются продольные мышцы глаз).

· Сначала, какое-то время под закрытыми глазами, накрытыми ладонями, будут маячить остаточные световые образы: экран телевизора, лампочка, кусок окна, какой-то туман, облачко... Это свидетельствует о перевозбуждении зрительного тракта — свет на глаза не попадает, а нам кажется, что мы что-то видим. Чтобы убрать остаточные световые образы, всякий раз под пальмингом представьте черный бархатный занавес в театре. Он такой черный-черный, большой-большой... И вот гаснет свет в зале, а он все чернее, темнее. Либо представьте черную тушь, которую перед собой вы разлили и замазываете ею эти светящиеся места.

Еще одно важное упражнение под пальмингом — приятное воспоминание.

Всякий раз думайте о чем-то добром, хорошем, случавшемся в вашей жизни.

Выход из пальминга

Сели прямо, под ладошками закрытые глазки слегка зажмурили — ослабили, зажмурили — ослабили, зажмурили — ослабили. Ладонки сняли. С закрытыми глазами слегка помотали головой, восстановили кровоснабжение мозга. Как дети, кулачками мягко «промокнули» глазки, протерли. Вздохнули. Выдохнули. И открываем глаза, быстро-быстро моргая.

Всякий раз, когда вы почувствуете усталость, утомление глаз при чтении, работе на компьютере, просмотре телевизора и т. д., — отложите все в сторону, потрите ладони до тепла и сделайте пальминг. Три — пять минут.

Пальминг можно и полезно делать ВСЕМ!

Общеукрепляющие упражнения для глаз

1. Закрыть глаза. Поморгать сомкнутыми веками.
2. Закрыть глаза, посмотреть вверх, влево, вниз, вправо и в обратном направлении.
3. Открыть глаза и смотреть в одну точку, не моргая, 2-3 сек., потом прикрыть веки и опять открыть.
4. В течение 5 секунд смотреть на кончик носа до появления легкой усталости.

Комплекс упражнений на развитие зрительных функций

(методика Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо)

1. Исходное положение (и.п.) – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц.

2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Упражнение способствует улучшению кровообращения век.

3. И.п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды, перевести взгляд на палец вытянутой правой руки, расположенной по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, и смотреть на него 3-5 секунд, затем опустить руку. Повторить 10-12 раз.

4. И.п. – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И.п. – сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальца. Повторять 1 минуту. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение век.

6. **Гимнастика для глаз.** Обязательной частью любого занятия с детьми с недостатками зрения является проведение физкультурминуток или минуток отдыха, во время которых необходимо проводить специальную гимнастику для глаз.

7. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры, использовать стихи и потешки.

8. **Упражнения с бусами, сортировка** эффективны для повышения остроты зрения, способствуют формированию бинокулярного зрения, у ребенка совершенствуются навыки точных движений руки под контролем зрения, развивается зрительно-тактильная координация.

9. **Тренажер Базарного, видеоазимут, лабиринты.**

10. Эти тренажеры предполагают слежение глазами по указанной траектории. Можно следить глазами за указанной траекторией и дополнять упражнение движением указательного пальца. Они улучшают остроту зрения, влияют на развитие прослеживающей функции глаз.

11. **Метка на стекле (По Аветисову)**

Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика, способствует профилактике близорукости. Ребенку предлагаю рассмотреть круг, наклеенный на стекле, затем предлагают перевести взгляд на самую удаленную точку за стеклом и рассказать, что ребенок там видит.

Коротко о главном...

- **Не допускать ранней и непомерной нагрузки на глаза.** Нельзя на близком расстоянии рисовать, лепить, смотреть иллюстрации дольше 10–15 минут.

- **Следить за осанкой ребёнка и правильностью его посадки.** При низком наклоне создаются условия для искривления позвоночника и развития близорукости.

- **Обеспечить правильное освещение.** Сочетание общего и местного освещения, настольные лампы мощностью 60–75 ватт.

- **Прерывать однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, каждые 10–15 минут.** Следует предоставить детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

- **Проводить гимнастику для глаз.** Она способствует профилактике нарушений зрения, развитию подвижности глаз, снятию глазного утомления. Зрительная гимнастика проводится на каждом занятии по 3–5 минут.

- **При планировании гимнастики учитывать принцип усложнения.** В начале отрабатываются простые движения глазами, а затем используются по ходу более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях.