

Здоровьесберегающие технологии: аспекты охраны зрения детей дошкольного возраста

Кафедра развития
дошкольного образования
преподаватель: Андрющенко
Елена Валерьевна

Виды зрительной патологии

- Миопия (близорукость)
- Гиперметропия (дальнозоркость)
- Косоглазие
- Амблиопия
- Астигматизм
- Спазм аккомодации

Классификация по остроте зрения

I. слепые - дети с остротой зрения от 0 до 0,04

1. тотально слепые

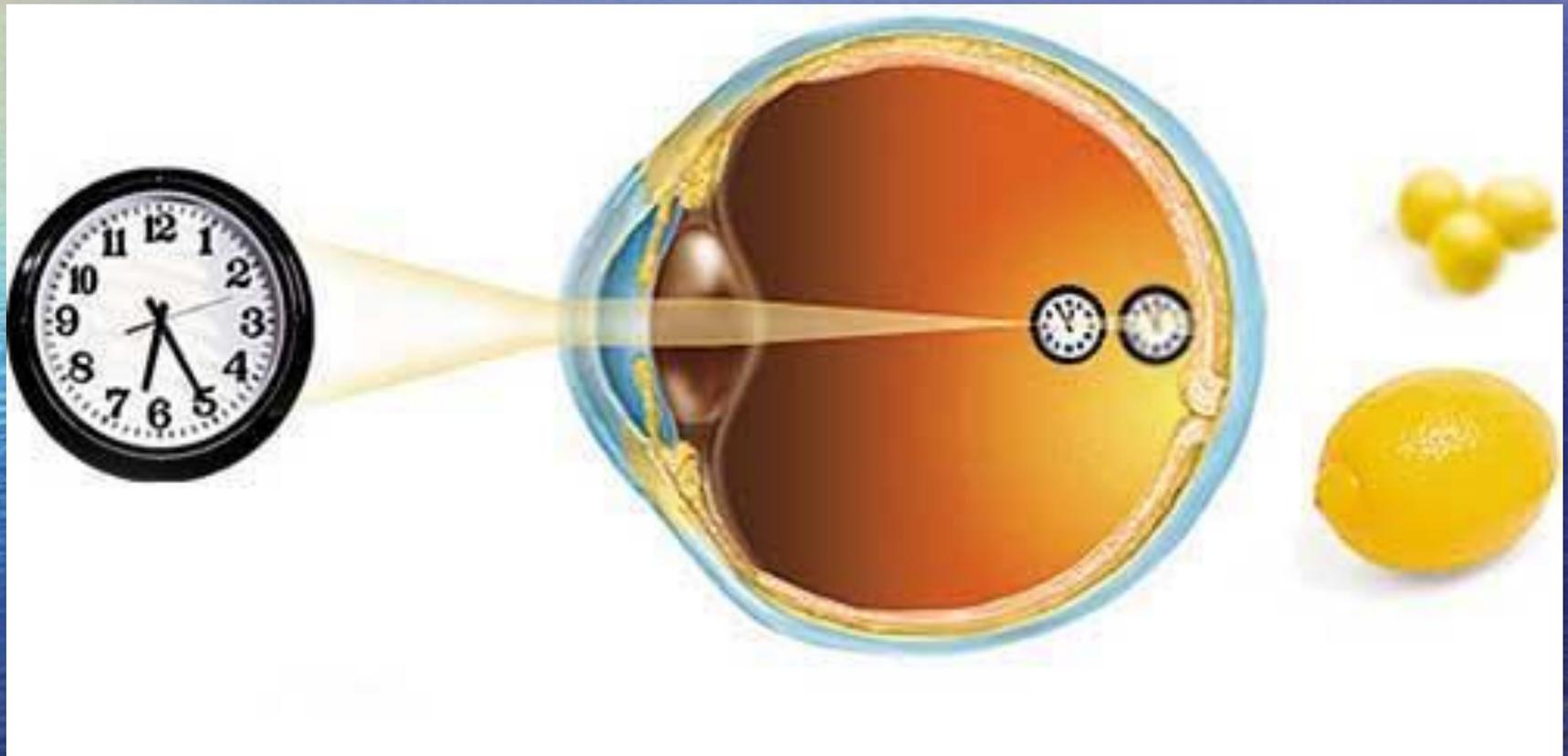
2. дети со светоощущением и
цветоразличением

3. слепые с остаточным зрением

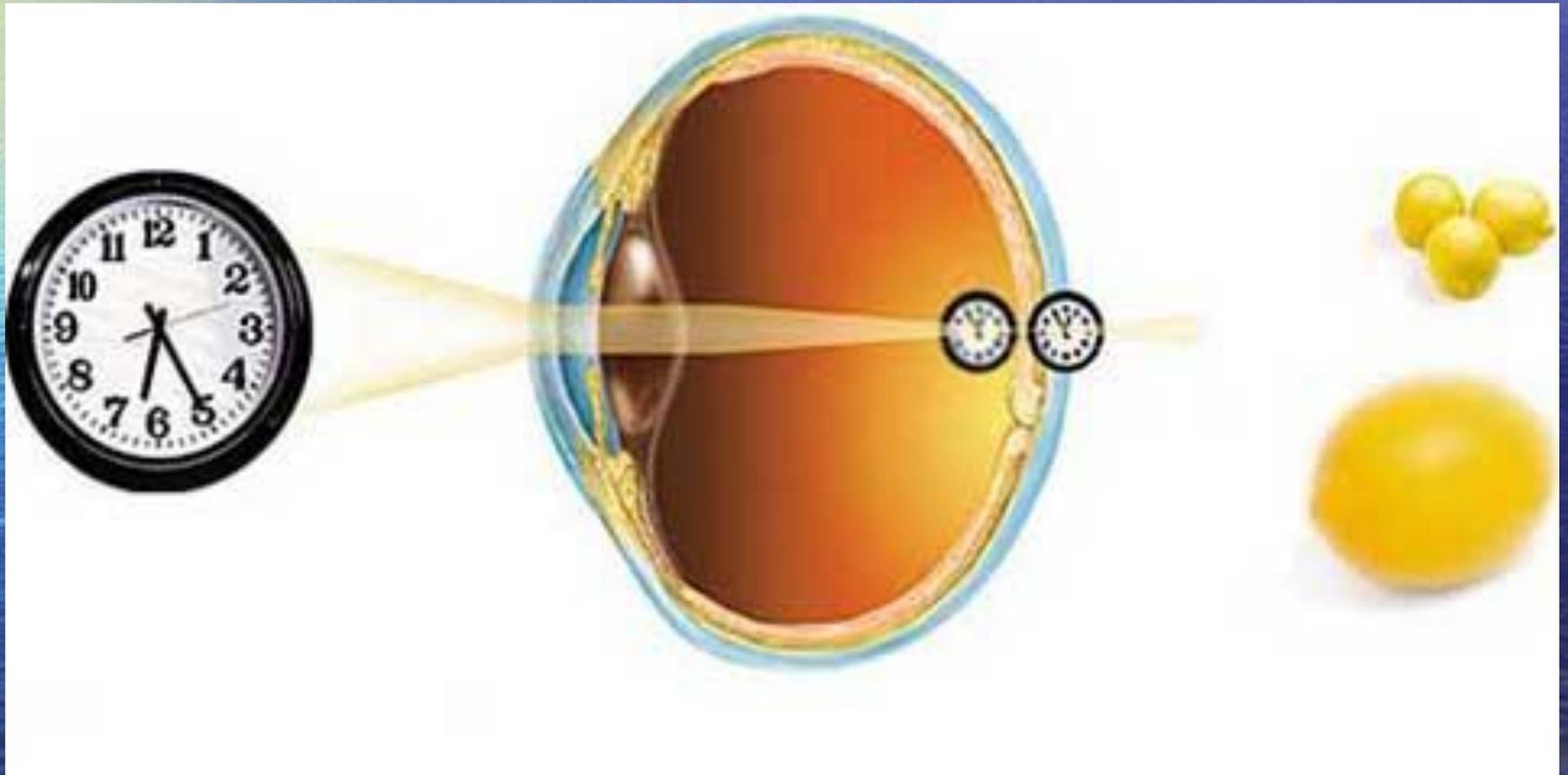
II. слабовидящие - дети с остротой зрения от
0,05 до 0,4

III. дети с амблиопией и косоглазием

Миопия (близорукость)



Гиперметропия (дальнозоркость)



Астигматизм

- Неправильная кривизна роговицы
- Астигматизм выражается в понижении зрения как вдаль, так и вблизи, снижением зрительной работоспособности, быстрой утомляемостью, болезненными ощущениях в глазах при работе на близком расстоянии.

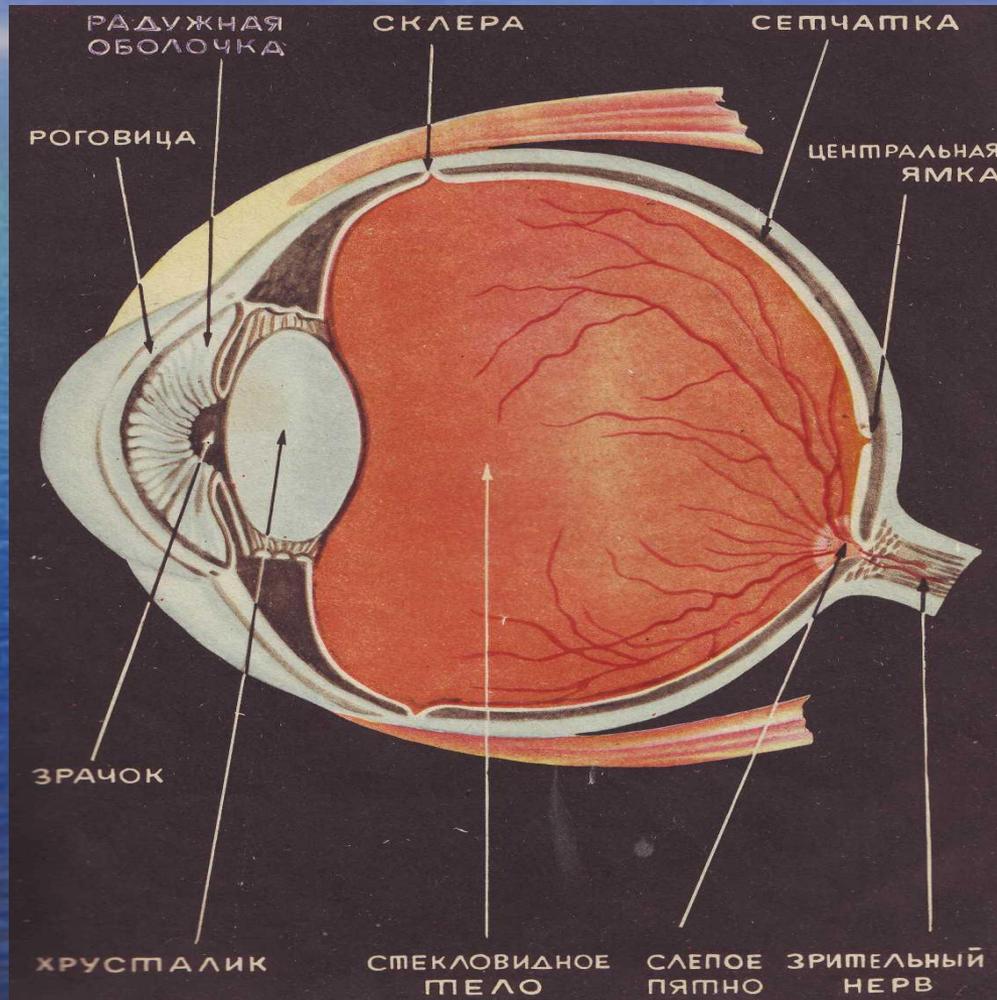
Косоглазие

- положение глаз, при котором зрительная линия одного глаза направлена на рассматриваемый предмет, а другого - отклонена в сторону. Отклонение в сторону носа называется сходящимся косоглазием, к виску - расходящимся, вверх или вниз - вертикальным.
- работает только один здоровый глаза, косящий же глаз практически бездействует, что постепенно ведет к стойкому понижению зрения - **амблиопии**

Спазм аккомодации

- Чрезмерное напряжение мышцы, которое не проходит, даже когда глаз в нем не нуждается. Он (спазм) сопровождается напряжением зрения вдаль, зрительным утомлением при работе на близком расстоянии
- Продолжительность спазма колеблется от нескольких месяцев до нескольких лет
- Ребенок, у которого развивается стойкое напряжение цилиарной мышцы, становится раздражительным, быстро устает, снижает свою успеваемость, жалуется на головные боли

Строение глаза

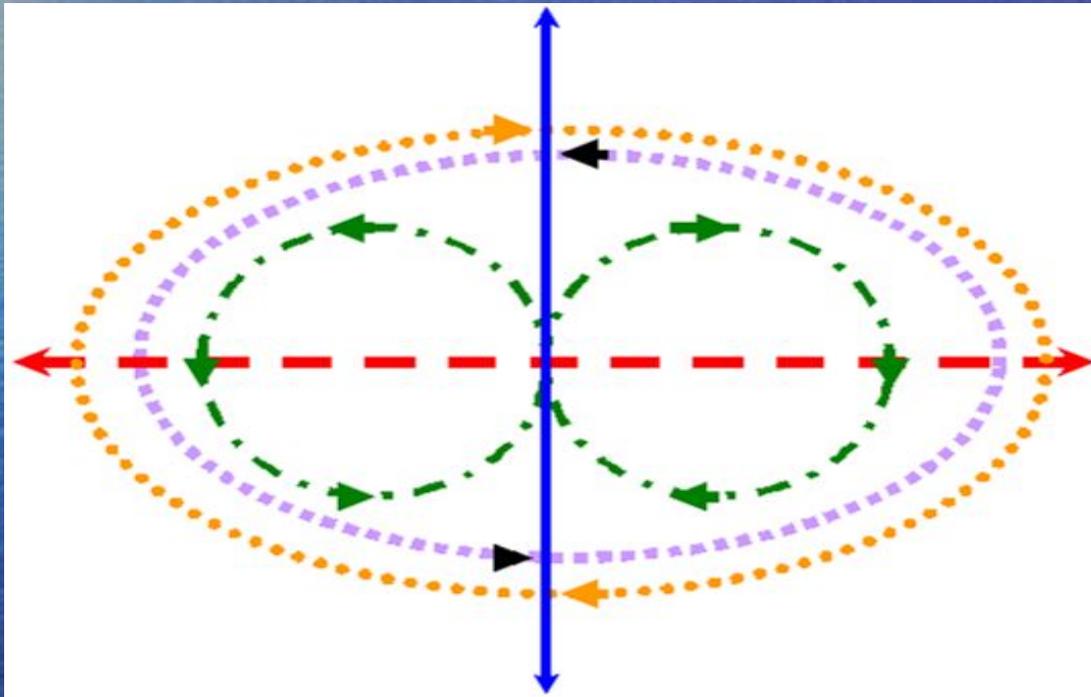


СанПиН 2.4.1.3049-13
"Санитарно-
эпидемиологические
требования к устройству,
содержанию и организации
режима работы дошкольных
образовательных организаций"

Снятие зрительного напряжения

(методы и приемы)

Упражнение с помощью траекторий на плакате (методика В. Ф. Базарного)



Зрительные тренажеры





Упражнение «Пальминг»

Это упражнение считается универсальным, так как помогает снимать не только зрительное, но и общее эмоциональное напряжение.

Методика выполнения:

- ладони рук растираем, друг о друга, пока не станут горячими;
- сложить ладони крест на крест;
- локти поставить на стол и закрыть ладонями глаза;
- предложить детям представить что – то приятное или рассказать им, так чтобы они представили (о хорошей погоде за окном, о пляже или катании с горки зимой и т.д.);
- открыть глаза.

Тренажер «Зрительные метки» 1

вариант

- Работа с расположенными на стенах кабинета карточками
- На карточках могут быть изображения предметов, буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см.). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают в группе картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, написанных на карточках, предложения и т.д.

Тренажер «Зрительные метки» 2

вариант

- В четырёх углах группы фиксируются сюжетные картинки. Это могут быть картинки из народных сказок, былин, пейзажи. Вместе картинки составляют комплекс. Под каждой картинкой помещается одна из цифр: 1-2-3-4. Все дети принимают положение свободного состояния. По команде педагога 1-2-3-4 начинают фиксировать взгляд по очереди на соответствующей картинке. Затем порядок счёта меняется: 4-3-2-1-; 1-3; 4-2 и т.д.
- При этом дети совершают синхронное движение глазами, головой, туловищем. Дети должны увидеть все четыре сюжета и ответить на вопрос педагога. Продолжительность тренажа 1,5 минуты.
- Такая работа предупреждает утомляемость, а также способствует развитию зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, реакции в экстремальных ситуациях.

Тренажер «Метка на стекле»

На оконном стекле, на уровне глаз детей (на окне можно расположит несколько меток на разном уроне) укрепите или нарисуйте круглую метку диаметром 3-5 мм, желательно черного цвета. Вдали на линии взора, проходящей через эту метку, намечается какой-нибудь постоянный предмет для фиксации взора (дом, дерево и т.д.)

Методика выполнения

Детям предлагается встать на расстоянии 30-35 см. от окна и смотреть, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. Первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10-15 дней.

Упражнения для снятия зрительного напряжения

(зрительная гимнастика)

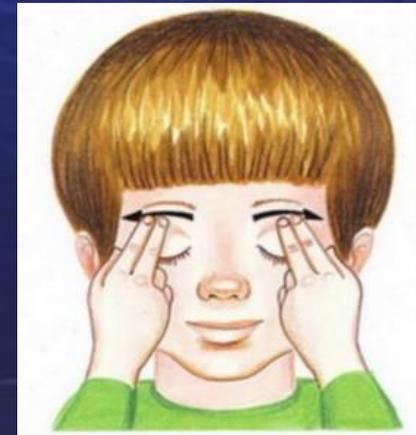
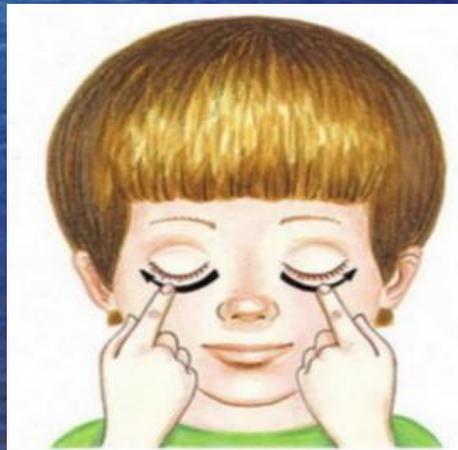
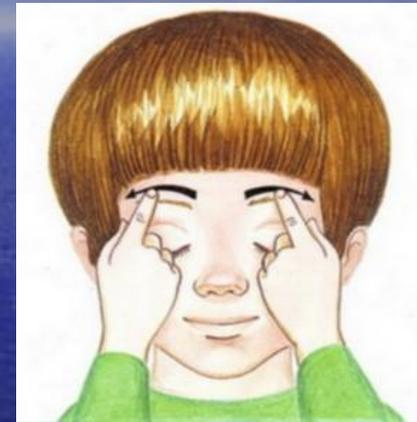
Оздоровительный комплекс упражнений для глаз

«Зрительная гимнастика»

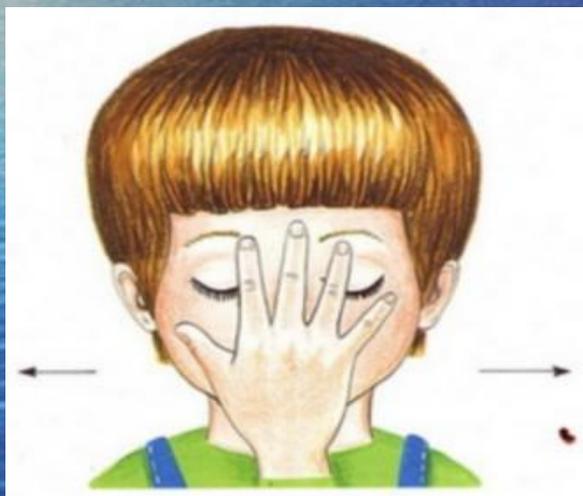
Направленность упражнений:

- Улучшение и сохранение зрения.**
- Профилактика близорукости и дальнозоркости.**

Выполнение приёмов самомассажа глаз (подушечками указательных пальцев обеих рук)



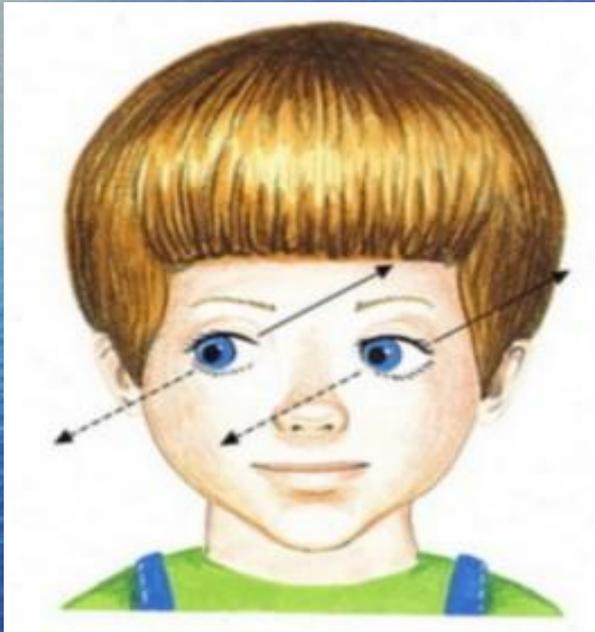
Приближение и отдаление ладони с закрытыми глазами
Приближение и отдаление ладони с открытыми глазами



Упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных или окологазных мышц. (динамический комплекс)

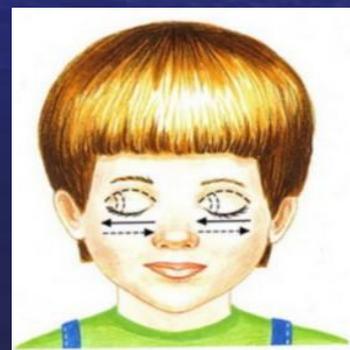
- Повороты глазного яблока по горизонтальной, вертикальной, диагональным траекториям (направлениям).

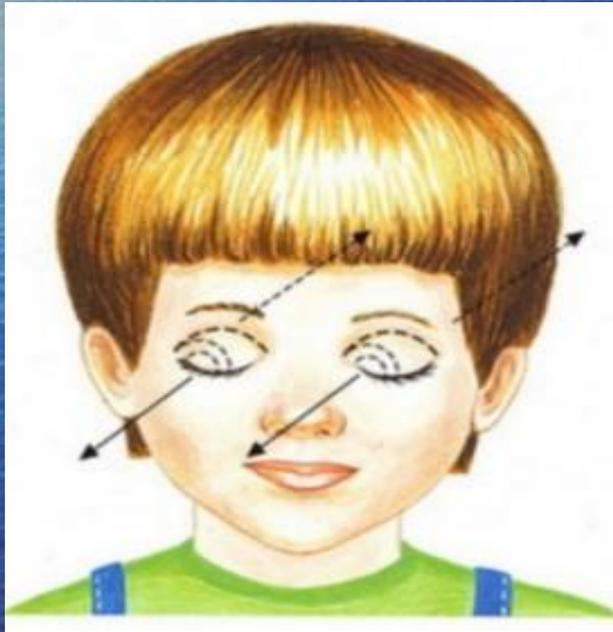




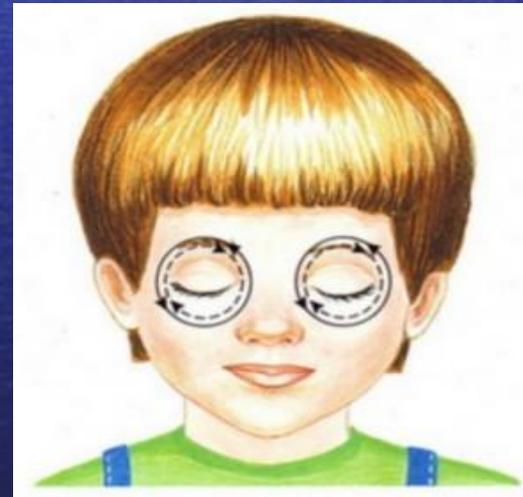
Все упражнения выполняются только с закрытыми глазами.

- Повороты
глазного яблока
по горизонтали,
по вертикали по
диагонали.





Выполнение поворотов глаз по часовой и против часовой стрелки - с открытыми глазами, с закрытыми глазами.

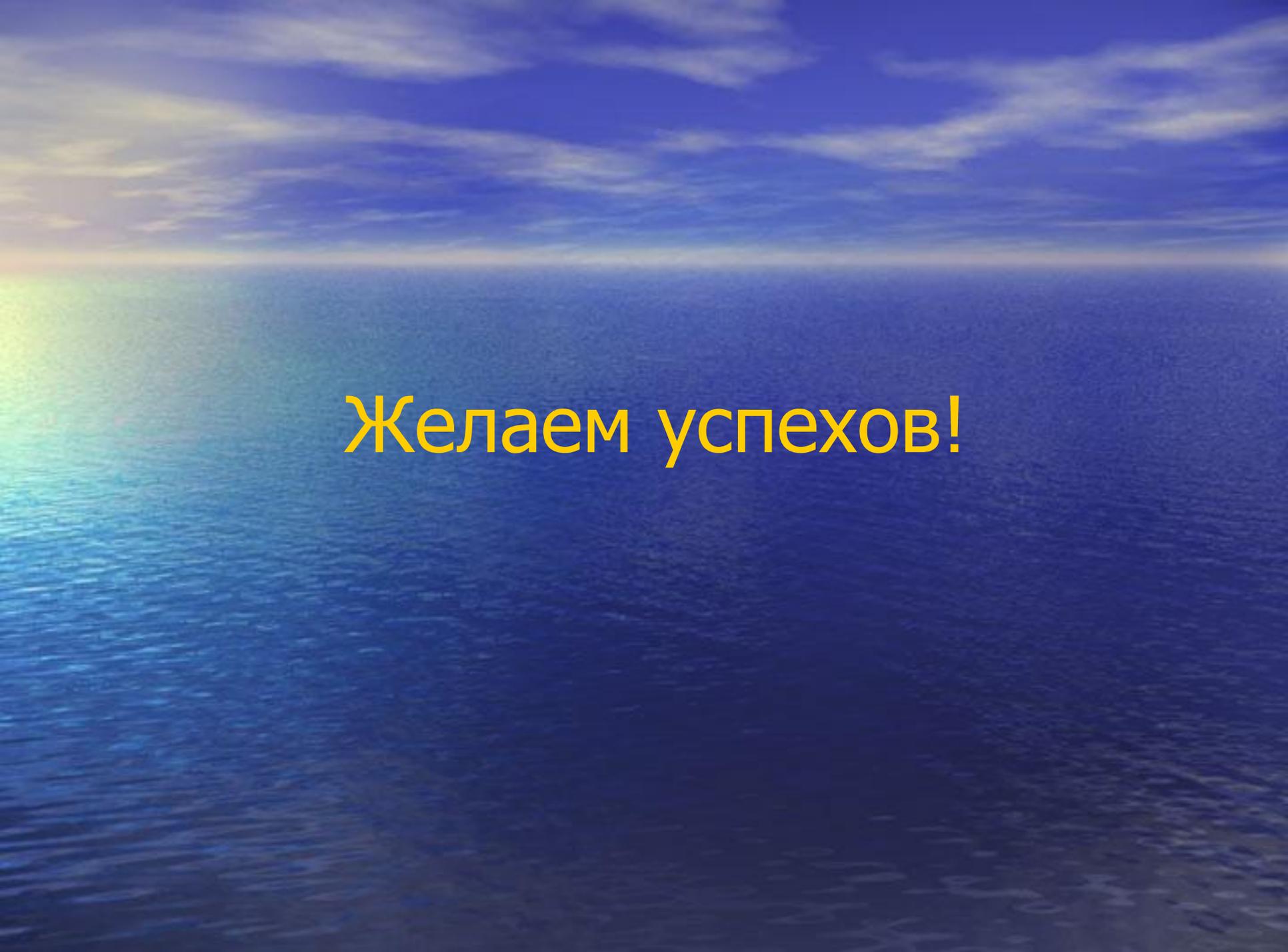


Выполнение поворотов глазного яблока с использованием тест-объекта (флажок, ручка, карандаш).



Приближая и отдаляя флажок от носа, следить за ним открытыми глазами.



A wide-angle photograph of a calm blue ocean under a clear blue sky with wispy white clouds. A bright sun is visible on the left side, creating a shimmering reflection on the water's surface. The text "Желаем успехов!" is centered in the middle of the image in a bold, yellow font.

Желаем успехов!