

МБДОУ № 37 «Теремок»
Консультация для родителей

Чтобы глазки не устали

Подготовила:
тифлопедагог
МБДОУ № 37 «Теремок»
Т.А.Грищенко

Железногорск, 2023 г.

Отягощенная наследственность, плохая экология, врожденные или приобретенные заболевания - таковы причины, из-за которых у ребенка может снижаться острота зрения. К сожалению, эти причины плохо поддаются коррекции со стороны взрослых. Но и доля их влияния на зрение не так высока, как иногда кажется. Есть и другой перечень: длящиеся часами мультфильмы, компьютерные игры, усиленное раннее развитие, образовательные перегрузки, неумеренное рассматривание/чтение не детских по своей полиграфии книг. Этот перечень факторов приводит к ухудшению зрения гораздо большего количества детей. Все перечисленное в нем может и должно быть скорректировано родителями.

Освещение

В комнате всегда должно быть светло. Позаботьтесь о правильном естественном и искусственном освещении. • Когда малыш вечером рисует, собирает паззлы или рассматривает картинки, ставьте настольную лампу так, чтобы лист бумаги или фрагменты мозаики, с которой он работает, были освещены равномерно, без теней, очень утомляющих зрение. При этом прямой свет от лампочки не должен бить в глазки!



Двигательная активность

Малоподвижные виды деятельности (рассматривание картинок, рисование, конструирование и др.) должны обязательно сменяться активностями на свежем воздухе. Ничего не снимает зрительную нагрузку лучше, чем физические упражнения - подвижные игры, зарядка, приседания, прыжки. В дошкольном возрасте непрерывная зрительная нагрузка не должна превышать 10 мин. Специальные зрительные гимнастики эффективно снимают утомление глаз.

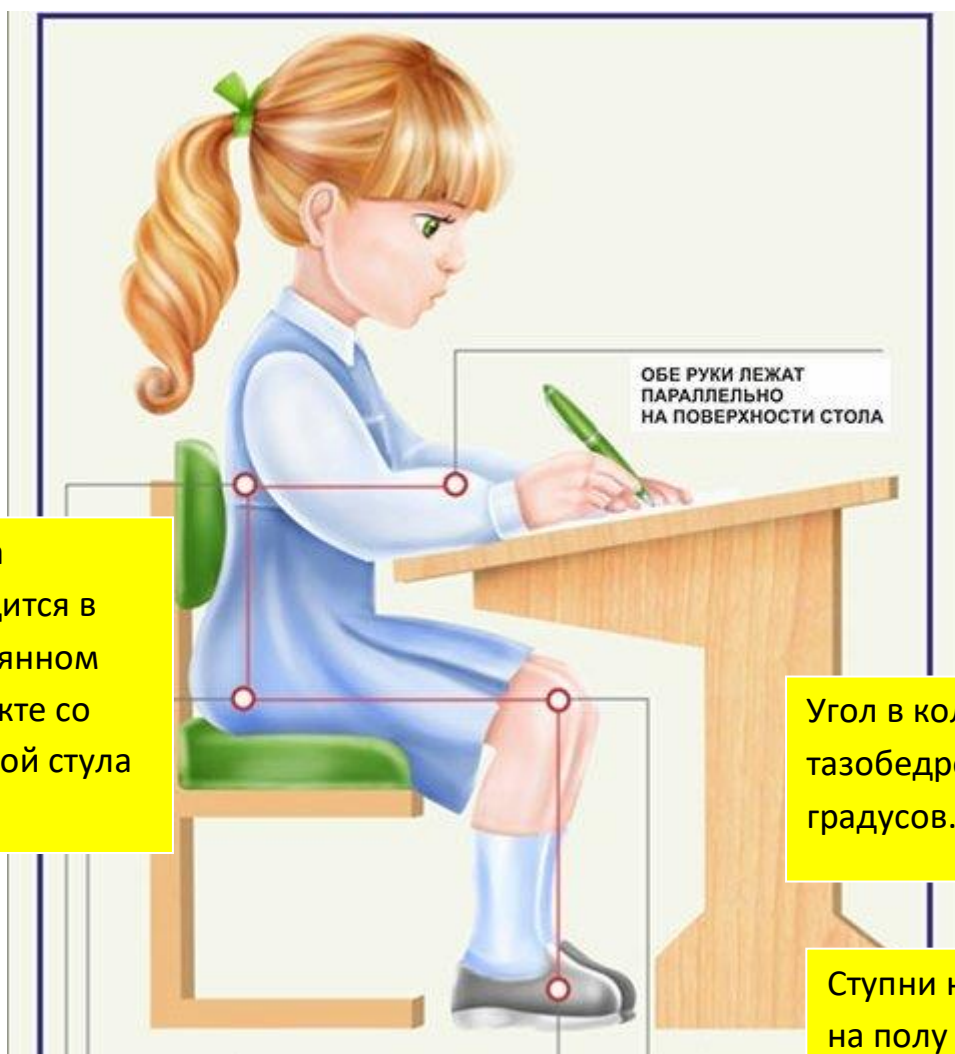


Полиграфические требования к книгам

Чем младше ребенок, тем более строгими должны быть полиграфические требования к книге, которые включают следующее: неяркий фон; матовую поверхность; интенсивную равномерную четкую окраску рисунка; отсутствие мелких второстепенных деталей. Наиболее удобны в пользовании книги небольшого объема и веса, в хорошем переплете. Небольшой формат книги позволяет легко держать ее в руке. Если дошкольник уже читает, то размер букв должен быть не менее 4,5 мм, толщина вертикальных штрихов - 0,25-0,3 мм при расстоянии между ними не менее 0,5 мм (двойная толщина штриха), а горизонтальных - 0,12-0,15 мм, так как они воспринимаются и различаются глазом легче, чем вертикальные.

Правильная посадка за столом

Обучая чтению, не позволяйте ребенку держать азбуку у носа. Самое оптимальное расстояние от глаз до текста, набранного крупными буквами, - 30 см. Возможно, запоминать буквы и складывать из них слоги проще в неформальной обстановке - растянувшись на ковре в детской или на диване, но для глаз это очень утомительно. Лежа трудно выдерживать нужное расстояние до книги. Это большая нагрузка на зрение! Внутренние мышцы глаза перенапрягаются, слабеют, в дальнейшем может развиваться близорукость.



Спина находится в постоянном контакте со спинкой стула

Угол в коленном и тазобедренном суставах 90 градусов.

Ступни ног устойчиво стоят на полу

Глубока посадка, ребенок занимает всю поверхность сиденья

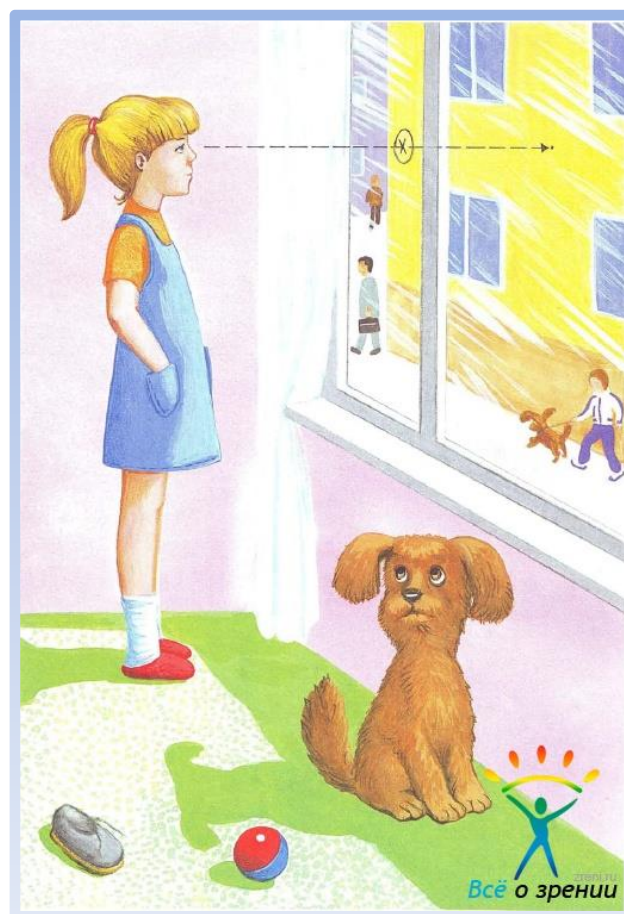
Гимнастика для глаз

Зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми с нарушениями зрения, т.к. она снимает зрительное напряжение, является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием, т.е. при таком нарушении, когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тоне по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние ребенка, работоспособность.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ЗРИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

МЕТКА НА СТЕКЛЕ (тренировка аккомодации глаз в домашних условиях по методу Аветисова)

На оконное стекло на уровне глаз ребенка приклеивается метка диаметром 0,5 см. Расстояние от глаз до метки 40 см. Ребенок смотрит на метку, при этом голова должна быть неподвижной. Затем переводит взгляд (постепенно) на самый дальний объект. Повторить 10 раз. Упражнение проводится 2-3 раза в день



УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ, ТРЕНИРОВКУ И МАССАЖ ХРУСТАЛИКОВ, УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ, ПИТАНИЕ ГЛАЗ.

- ✚ Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз.
- ✚ Посмотреть вверх, вниз, не поворачивая головы. Вправо, влево. Повторить по 5 раз.
- ✚ Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Повторить по 5-6 раз.
- ✚ Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5сек., а затем открыть их на 3-5сек. Повторить 8 раз.
- ✚ Выполняется сидя. Быстро и легко моргать в течение 1-2 мин.
- ✚ Выполняется стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Затем поставить большой палец руки на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек. Опустите руку. Повторить 10-12 раз.
- ✚ Выполняется сидя. Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями двух пальцев указательного и среднего в течение 1 мин.
- ✚ Выполняется сидя. Закрыть веки. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, спустя 1 -2 сек снять пальцы с века. Повторить 3-4 раза.

ПАЛЬМИНГ

Не только расслабляет мышцы глаз, но и является базой для мысленного представления.

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки. Следует энергично потереть ладони друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза. Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос. Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.)

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА



Массаж определенных точек улучшает кровоснабжение глаза, снимает напряжение глазных мышц, тем самым улучшая остроту зрения. Самомассажем можно заниматься сидя или лежа. Маленьким детям массаж могут сделать родители. Биологически активные точки (БАТ) имеют рефлекторную связь с внутренними органами и системами. Болезненность при надавливании свидетельствует о правильном нахождении точки. Массируйте точки кончиками указательных пальцев в течении 2 - 3 мин.

Точка 1 находится на внутренней поверхности предплечья на расстоянии 3 пальцев выше складки запястья.

Точка 2 находится на задней поверхности шеи между мышцами и затылочной костью.

Точка 3 находится на расстоянии 0,3 см от внутреннего угла глаза.

Точка 4 находится на нижнем крае глаза, на уровне зрачка.

Точка 5 находится на расстоянии 0,5 см от наружного угла глаза.

Точка 6 находится на расстоянии 0,5 см от наружного конца брови в углублении.

