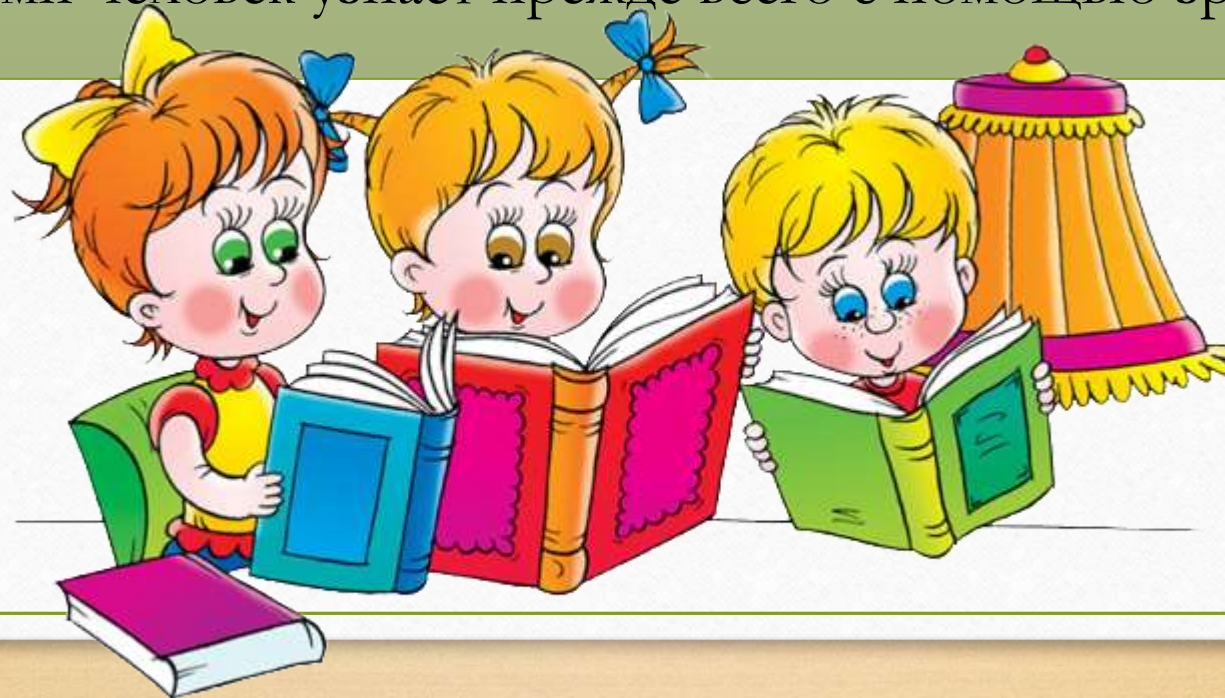


**«Организация службы охраны
зрения детей в ДООУ - как
компонент здоровьесбережения»**

Зрение – это оптическое восприятие, осуществляемое с помощью зрительного анализатора, представляющего собой сложную нервно-рецепторную систему человека и животных. Благодаря зрению человек получает огромное количество информации об окружающем мире. О цвете, форме, величине предметов, их взаиморасположении и расстоянии между ними человек узнает прежде всего с помощью зрения.



- Дошкольный возраст – это особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма.
- В последние годы, офтальмологи неустанно призывают обратить пристальное внимание на проблемы зрения у детей.
- Как показывают исследования: такие заболевания как спазм аккомодации, частичная атрофия зрительного нерва, косоглазие, близорукость и другое – это последствия высоких зрительных нагрузок в сочетании с малоподвижным образом жизни и ослабленным здоровьем.



Особенности развития зрения в ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ:

- зрительные восприятия становятся ведущими при ознакомлении с окружающим;
- **осваиваются сенсорные эталоны;**
- **возрастает целенаправленность, планомерность, управляемость, осознанность восприятия;**
- **с установлением взаимосвязи с речью и мышлением, восприятие интеллектуализируется**

Соблюдение охраны зрения у детей в ДОУ:

- Длительность и рациональное построение занятий (25 -30 мин.);
- Соблюдение 10-ти минутного перерыва между занятиями;
- Естественное освещение в помещении, где проходят занятия;
- Правильная посадка детей во время занятий, соответствие мебели росту ребенка;
- Цветовой климат групповых помещений;
- Ежегодное проведение скрининг-диагностики зрения;
- Приглашение в конце занятия детей к окну, «посмотреть вдаль», разрядить глаза;
- 2-3 минутная физкультурная пауза;

Требования к учебным материалам

- Демонстрационный и раздаточный материал для детей в ДООУ должен быть крупный, хорошо видимый по цвету, контуру, силуэту, должен соответствовать естественным размерам;
- На доске следует размещать предметы размером от 10 до 15 см в количестве не более 8-10 шт., а объекты размером 20 - 25 см - от 3 до 5 шт. одновременно;
- Следует как можно ближе размещать детей по отношению к рассматриваемому объекту, использовать индивидуальную наглядность перед детьми с низкой остротой;
- Сначала показываем натуральные объекты – макеты, муляжи, игрушки, потом предметные картинки, затем контурные и силуэтные изображения, и в последнюю очередь идут схематические изображения.

Требования к освещению в ДОУ

- Основные помещения ДОУ должны иметь естественное освещение;
- Неравномерность естественного освещения основных помещений не должна превышать 3:1;
- Освещение вторым (искусственным) светом допускается только в туалетных, приемных и раздевальных, буфетных, кладовых и туалетных помещениях;
- Светопроемы в групповых, игровых и спальнях оборудуют регулируемыми солнцезащитными устройствами;
- В качестве СЗУ используют и тканевые шторы светлых тонов, сочетающихся с цветом стен. Допускается использовать шторы из хлопчатобумажных тканей, обладающих достаточной степенью светопропускания и хорошими светорассеивающими свойствами.

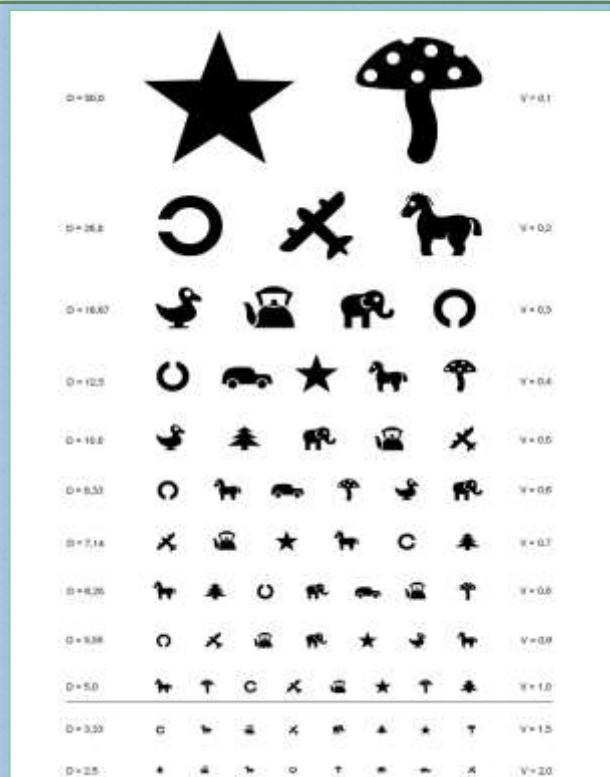
Гигиенические требования к мебели

- Большое значение для охраны зрения детей имеет правильная посадка, которая не только уменьшает общее утомление, но и способствует сохранению зрения;
- Наилучшие условия для зрительной работы – расстояние между рабочей поверхностью и глазами ребенка равно 30-35 см.;
- Мебель должна стоять в самой светлой части комнаты, ближе к светонесущей стене;
- В старших дошкольных группах двухместные столы для занятий расставляются в два ряда на расстоянии 0,5 м от окон так, чтобы свет падал слева.

Медицинское наблюдение за зрением детей

- У детей дошкольного возраста лучше проверять зрение непосредственно в детском саду, в привычной для них обстановке;
- Острота зрения определяется при каждом плановом педиатрическом осмотре (в возрасте 3 лет — 1 раз в полугодие, а от 4—7 лет — 1 раз в год);
- Осмотр врачом-окулистом предусматривается три раза на протяжении дошкольного возраста: на 3 году жизни ребенка и в 6—7 лет;
- У детей дошкольного возраста острота зрения определяется по специальным детским таблицам с изображением фигурок. Лучшей считается таблица Е. М. Орловой.

Детская таблица Орловой Е.М. для определения остроты зрения



- Слева каждой строки указано расстояние D (в метрах), с которого их должен видеть ребенок с нормальным зрением (50 метров для верхнего ряда; 2,5 метра — для нижнего).
- Справа каждой строки указана величина V (в условных единицах) — это острота зрения при распознавании картинок с расстояния 5 метров (0,1 если глаз видит только верхний ряд; 2,0 — если виден нижний ряд).
- Нормальное зрение (1,0) — когда ребенок видит каждым глазом с расстояния 5 метров десятую строку.

Профилактические мероприятия в области охраны зрения:

- Наполнение детских групп от 8 до 12 человек;
- Зрительный режим, зрительная гимнастика;
- Использование квазеоптических очков;
- Использование офлатльмотренажеров;
- Массаж глазного яблока;
- Рациональная физическая нагрузка и умственная нагрузки;

Заключение

- **Творческая совместная работа врача и педагога-воспитателя при активной помощи родителей будет определять эффективность охраны зрения детей.**



Спасибо за внимание!