

Проект по охране зрения детей

«ЗОРКИЕ ГЛАЗКИ»



Средняя группа «Сказка»



1. Тренажёры для развития восприятия и зрительно-моторной координации

«Зрительные дорожки»



**2. Внедрение современных
здоровьесберегающих технологий в
образовательный процесс; (пальминг,
корригирующая гимнастика,
самомассаж, весёлые тренинги и
минутки отдыха)
«Пальминг»**



3. Проведение различных физкультминуток, гимнастик для глаз.



4. Чтение специальной литературы: стихи, рассказы, сказки, пословицы, поговорки, загадки, заклички.



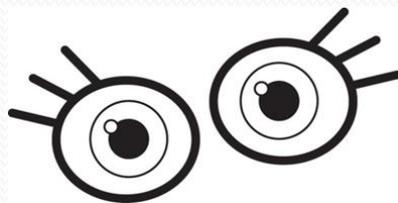
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ребятишкам про глаза...

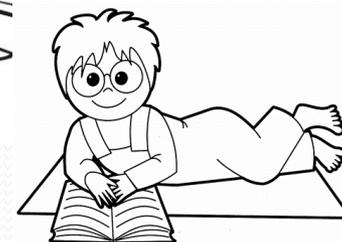
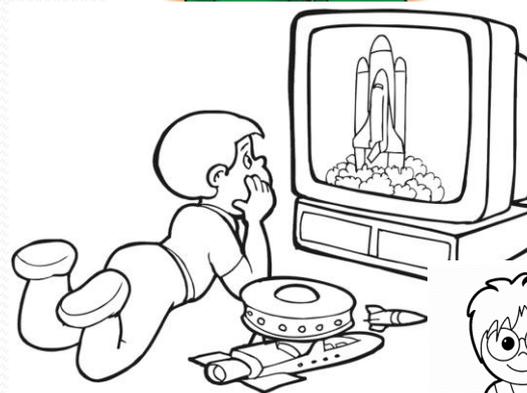
Разберемся вместе, дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Для чего нужны глаза?
Чтоб текла из них слеза?
Ты закрой глаза ладошкой,
Посиди совсем немножко:
Сразу сделалось темно,
Где кроватка, где окно?
Странно, скучно и обидно –
Ничего вокруг не видно.



5. Беседы с детьми о работе врача-офтальмолога, «Для чего нужны глаза?» «Безопасность наших глаз», «Что полезно и что вредно для глаз» и др.



Повреждения глаз



6. Проведение наблюдений «Какого цвета глаза у меня и глаза у соседа»



7. Подготовка и проведение сюжетно-ролевых, дидактических, словесных игр.



Дождик

Дождик, дождик, пуше лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалей.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

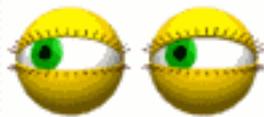
(делают круговые

движения глазами)

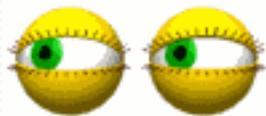
Зря в окошко не стучи.



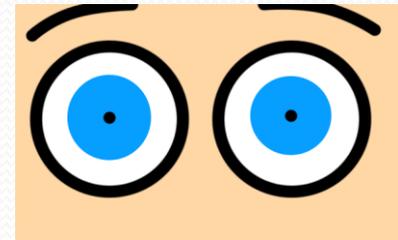
8. Интерактивные физминутки



9. Глазодвигательные упражнения на фиксацию взгляда «Палочки – Выручалочки»



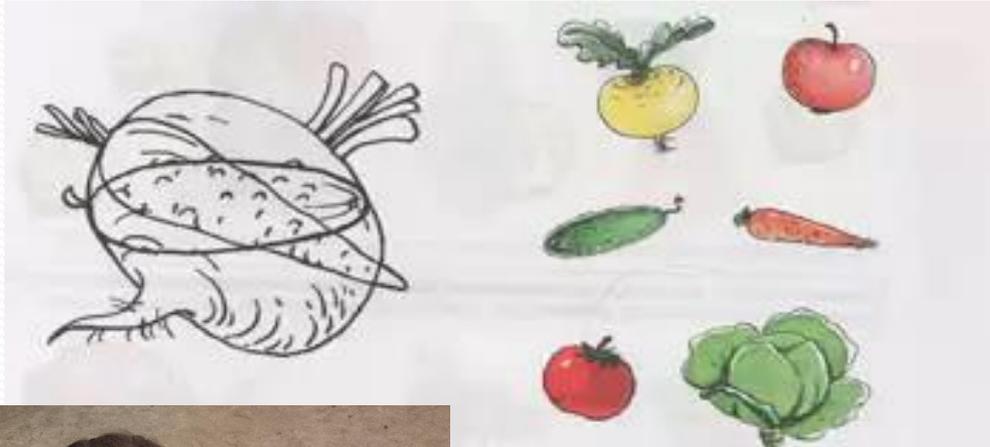
10. Упражнения со стереокартинками



11. Упражнение: метка на стекле «Снежинка»



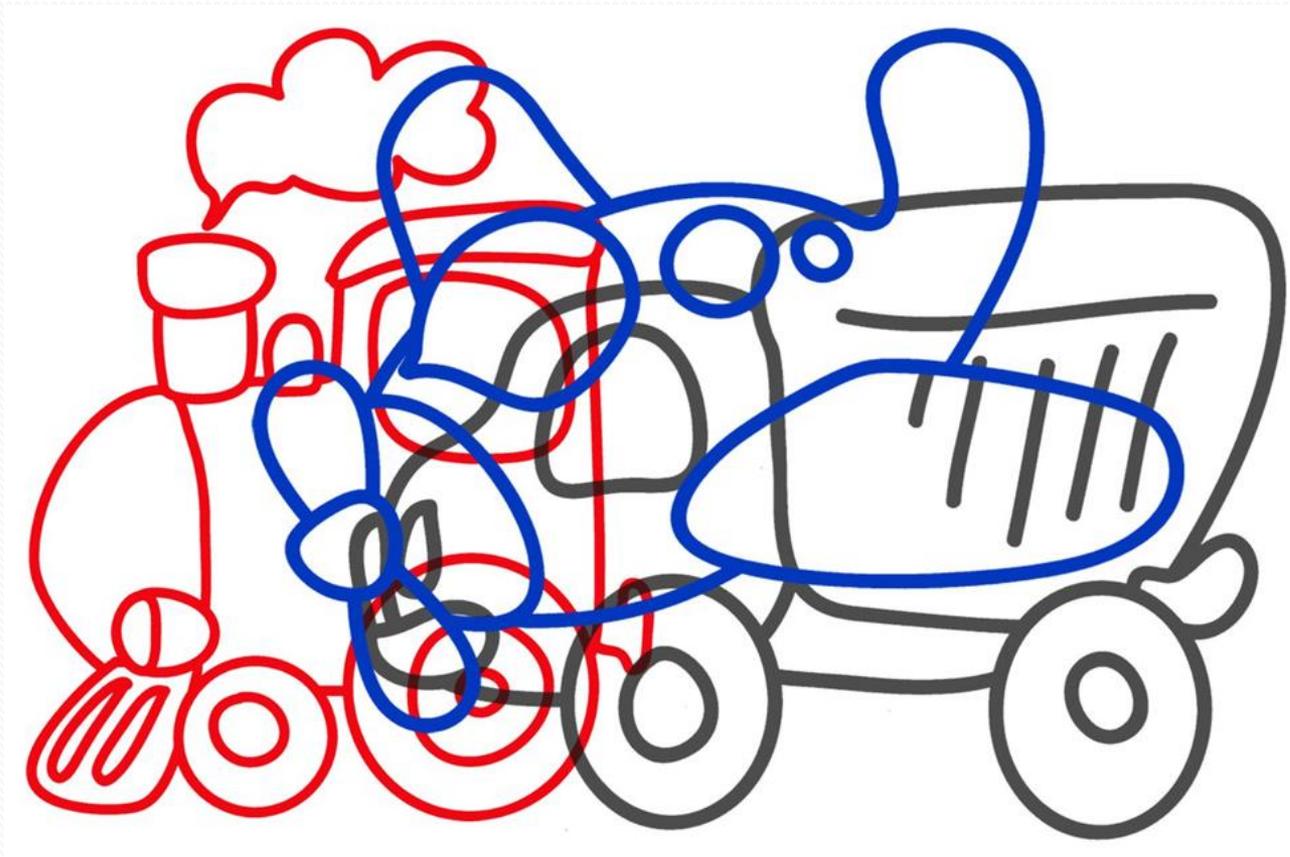
12. Игровые упражнения «Путаница», «Зоркий глаз»



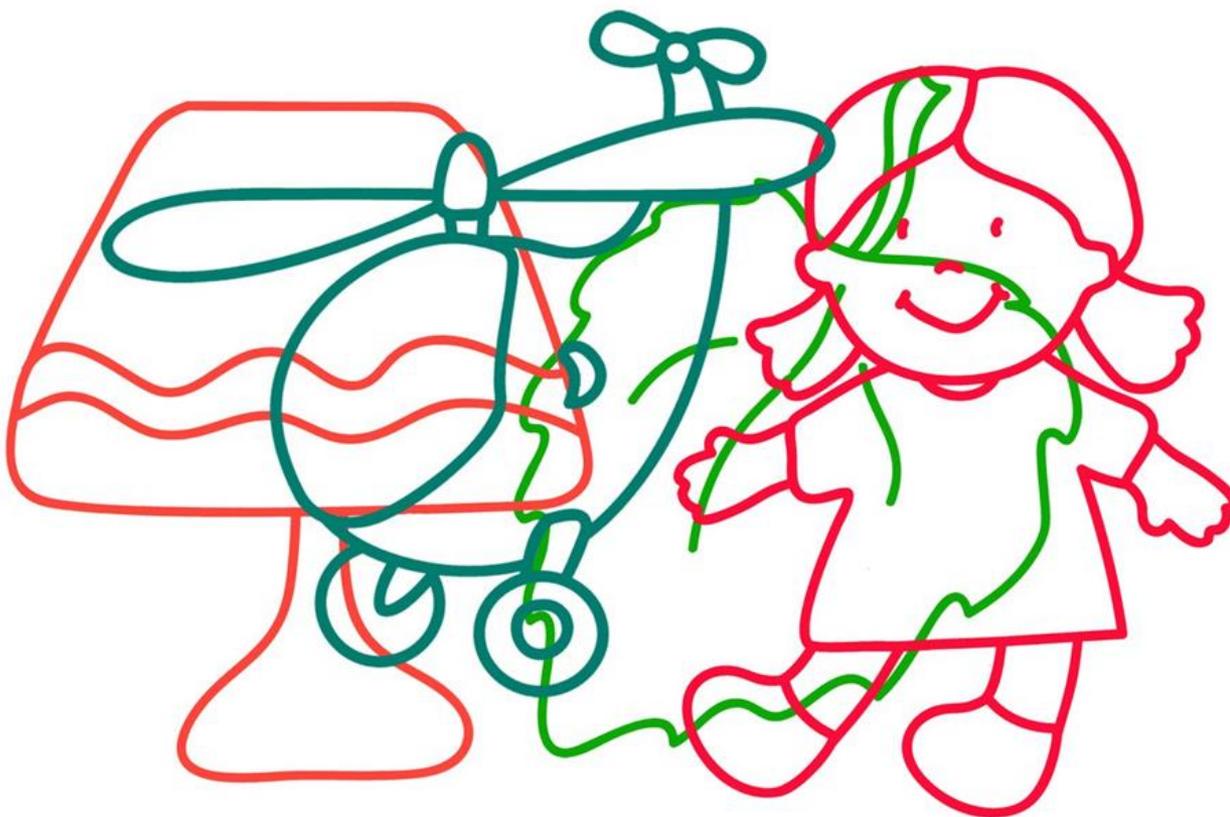
Игровые упражнения «Путаница»,



Игровые упражнения «Путаница»,



Игровые упражнения «Путаница»,



13. Лэпбук «Зоркие глазки»



14. Создание альбомов для профилактики нарушения зрения



14. Подготовка консультации и папок-передвижек для родителей

Гимнастика для уставших глаз

1. Глубоко вдохните, зажмурьте глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскройте на выдохе глаза. Повторите 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повертайте глазными яблоками сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону по 10 раз.
4. Поставьте брови на расстоянии 1 см от глаз, смотрите вперед, смотрите вправо, влево, смотрите вверх, вниз по 10 раз.
5. Положите голову на спину, смотрите вверх, вниз по 10 раз.

Как уменьшить опасность развития близорукости?

Рекомендации большинства врачей направлены на ограничение времени просмотра телевизора, обязательные паузы во время чтения. Естественно, все это верно, но в вашем случае это не совсем несущественно. Но в вашем случае глаза Вашего малыша от вредной работы телека и компа на замке. Пусть это будет верно. Делайте перерывы для глаз, используйте очки с контрастными линзами «компьютерные очки». Такие

- * повышают четкость, контрастность;
- * понижают зрительную нагрузку;
- * содействуют понижению утомляемости;
- * уменьшают опасность прогрессирования близорукости.

Такие очки рекомендуются не только при работе за компьютером, а также при просмотре телевизора, чтении. Подобные очки рекомендуются не только для детей с близорукостью, а еще и молодым людям, работающим за компьютером. Не считая того, что они благотворно влияют и на психическое состояние малыша, ведь опасения долгого пребывания перед экраном компьютера без специальных очков для детей станут



Родительская консультация

Берегите глаза!

Травмы глаз у детей

В структуре заболеваемости глаз травмы составляют от 5 до 10 процентов, на амбулаторном приеме у окулиста в районной поликлинике процент травм даже меньше 5 процентов, но от числа госпитализированных в стационар - уже примерно 50 процентов. Травмы имеют большое значение, как причина потери функций органа зрения (как временной, так и постоянной).

Глазной травматизм у детей (как и любой вид травматизма) имеет ярко выраженный сезонный характер: пик приходится на сентябрь - начало октября, март - апрель, меньше - на июнь, что связано с изменением погодных условий и началом и окончанием учебного года. Глазная травма у мальчиков встречается примерно в 5 раз чаще, чем у девочек; девочки чаще становятся «невольными жертвами», чем мальчики, в силу специфики игр.

Основную массу повреждений составляют микротравмы и травмы I-й степени тяжести. Эти повреждения не требуют стационарного лечения, и больные могут наблюдаться и лечиться амбулаторно в городском учреждении или в районной поликлинике по месту жительства.

Травмы глаз классифицируются по нескольким позициям:

- по месту травмы: глазного яблока или придаточного аппарата;
- по характеру повреждения: ранения, тупые травмы (контузии, ушибы), ожоги и обморожения (очень редкая травма);
- по степени тяжести повреждения: здесь в каждом из разделов свои критерии тяжести. Следует сказать, что на функцию органа зрения могут повлиять и травмы головы, так как в этом случае могут повреждаться проводящие пути и высшие отделы зрительного анализатора. Исходя из этого, после травм головы следует обратиться к окулисту, а при госпитализации такого больного всегда смотрит окулист.

Как сохранить зрение малышу?

Следим за зрением и осанкой!

Современные дети растут и созревают быстрее, но их физическое здоровье слабеет. Не способствуя развитию ловкости и подвижности, сидячий образ жизни влечет за собой множество проблем со здоровьем. Поэтому с раннего возраста нужно обучать ребенка, как правильно сидеть при письме или чтении, этот навык нужно постепенно довести до автоматизма.

Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья. При ее нарушении могут возникнуть искривление позвоночника и нарушение дыхания. Велесидение этого может ухудшиться зрение.

Правила правильной осанки и хорошего зрения:

1. стол и стул должны соответствовать росту и возрасту ребенка;
2. на стуле, ребенок должен сидеть ровно и облокотываться на спинку;
3. в комнате должно быть естественное освещение, при пользовании настольной лампой свет должен падать с левой стороны;
4. при рисовании и письме, ребенок должен сидеть прямо, не сгибать туловище, голова может быть слегка наклонена вперед, спина должна опираться на спинку стула;
5. особенно следите за надплечьями, они должны быть на одном уровне, нельзя позволять ребенку опираться на одну руку;
6. ограничить время пребывания за компьютером и телевизором, детям 2-3 лет, до 10-15 минут;
7. регулярные физические нагрузки с возрастом (спорт, плавание, танцы и т.д.)

Закончился учебный год – и сходу возросла зрительная нагрузка. Занятия в школе, домашние задания, чтение, компьютер, телевизор... Это наша действительность, новейшие источники поступления инфы. Более 50% процентов школьников сейчас имеют близорукость. При этом этот показатель неуклонно растет. Но в ваших силах защитить глаза вашего малыша от вредного действия. Это не потребует знания телека и компьютера на замке. Пусть глядите, пусть делает это верно.

Как защитить глаза малыша и сохранить его зрение?

Временная коррекция зрения поможет предотвратить развитие близорукости. А особые покрытия, зрительные фильтры, зрительные очки, обеспечивают защиту глаз. Такие очки необходимы и тем, у кого не плохое зрение - для профилактики. А если у малыша уже есть трудности со зрением, врач прописал ему очки, ни в коем случае нельзя откладывать визит к врачу.



Спасибо
за внимание!

